

SKRIPSI

**STUDY LITERATUR EFEKTIFITAS SENAM REMATIK TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGERAKAN SENDI PADA LANSIA DENGAN
*RHEUMATOID ATHRITIS***



**ABDUL MUIS ANGGOLOLY
11430116001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D.IV
KEPERAWATAN
TAHUN 2020**

**STUDY LITERATUR EFEKTIFITAS SENAM REMATIK TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGERAKAN SENDI PADA LANSIA DENGAN
*RHEUMATOID ATHRITIS***

SKRIPSI

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Keperawatan (S. Tr, Kep) pada Program D.IV Keperawatan

**ABDUL MUIS ANGGOLLY
11430116001**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D.IV
KEPERAWATAN
TAHUN 2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Study Literatur Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan
Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis*.

Nama : Abdul Muis Anggololy

NIM : 11430116001

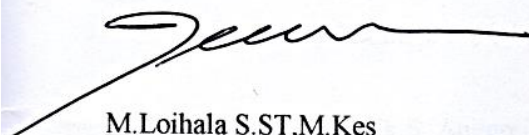
Skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II untuk
diujikan.

Sorong,...

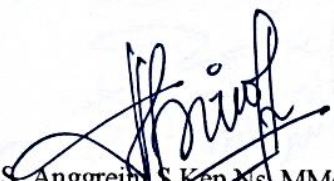
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



M. Loihala S. ST, M. Kes
NIP. 19701013 1990012002



Yogik S. Anggreini S. Kep. Ns. MMedEd
NIP. 19890128 2019022001

Mengetahui,
Ketua Prodi D.IV Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Sorong

O. Mobalen M. Kep
NIP. 19710052 001122001

PERNYATAAN HALAMAN PENGESAHAN

Ya Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Abdul Muis Anggololy

NIM : 11430116001

Judul Studi : Study Literatur Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis*.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan di terima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.

Dewan Penguji :

Penguji I : Alva Cherry Mustamu, S,Kep. M,Kep (.....)

Penguji II : M.Loihala S.ST,M.Kes (.....)

Penguji III : Yogik S. Anggreini,S.Kep,Ns.,MmedEd (.....).

Tanggal :

(Abdul Muis Anggololy)

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kementrian

Kesehatan Sorong

(Simon L. Momot, S.Si,MPH)
NIP. 197010111990012002

(Simon L. Momot, S.Si,MPH)

NIP. 196609261988031011

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Abdul Muis Anggololy
NIM : 11430116001
Program Studi : D IV Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Judul Penelitian : Study Literatur Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*.

Menyatakan bahwa dalam skripsi penelitian yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

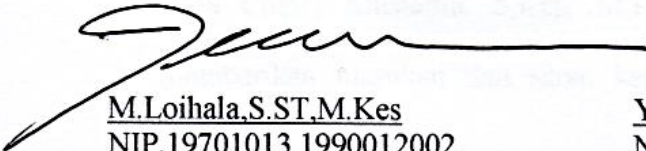
Sorong, 1 april 2020

Pembuat Pernyataan

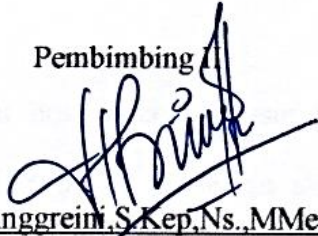
(Abdul Muis Anggololy)

Mengetahui,

Pembimbing I


M. Loihala, S.ST, M.Kes
NIP. 19701013 1990012002

Pembimbing II


Yogik S. Anggreini, S.Kep.Ns., MMedEd
NIP. 19890128 2019022001

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya yaitu berupa nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada program studi Diploma IV Keperawatan pada jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong. Skripsi ini dapat diselesaikan atas proses bimbingan.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak hanya semata-mata hasil usaha dan kerja keras penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan di program studi D IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong
2. Bapak Simon L. Momot, S.SiT,.MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan
3. Ibu O. Mobalen, M.kep selaku Ketua Program Studi D IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan
4. Alva Cherry Mustamu. S,Kep. M,Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam perbaikan skripsi penelitian.

5. Ibu M. Loihala, S.ST,M.Kes selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan dan selama penulis menyusun tugas akhir.
6. Ibu Yogik S. Anggreini, S.Kep,Ns.,MMedEd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.
7. Kepala Puskesmas Malanu Distrik Sorong Utara yang sudah terlibat dalam survei pendahuluan.
8. Orang tua Ayah Angkat Laurens Anggololy dan ibunda Siti Nafisa Wainsaf dan juga kaka Siti Hajjah Pomanna, serta keluarga besar saya yang telah memberikan bantuan dukungan material moral, dan kasih sayang yang tulus sehingga penulis bisa berdiri di garis akhir.
9. Tak lupa juga kepada sahabat dan teman-teman D.IV Keperawatan yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi serta semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Semua orang yang telah membantu penulis secara langsung dan tidak langsung dalam proses pembuatan proposal yang penulis tidak sempat menyebut satu persatu

Akhir kata, penulis sungguh menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk kritik, saran dan diskusi lebih lanjut pembaca dipersilahkan untuk menghubungi penulis melalui email adlpomanna98@gmail.com Semoga

tulisan ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, terutama dalam pendidikan keperawatan dan kesehatan lainnya.

Sorong, 1 April 2020

Abdul Muis Anggololy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
MOTTO.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
C. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Praktis.....	3
2. Manfaat Institusi	4
D. Keaslian Penelitian	5

Fungsional lansia di pstw puspakarma mataram.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Rheumatoid Arthritis	6
B. Konsep Senam Rematik.....	10
C. Kerangka Teori	13
D. Kerangka konsep	14
E. Defenisi operasional.....	15
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN.....	19
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Sumber Data	20
C. Metode Pengumpulan Data.....	22
D. Metode Analisis Data.....	23
E. Prosedur Penelitian.....	24
BAB IV	24
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan	45

C. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V	51
PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	13
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	14
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	14

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Definisi Operasional	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal/Skripsi

Lampiran 2. Tangkapan Pencarian Artikel

Lampiran 3. Abstrack Atikel Publikasi

MOTTO

”Orang yang Mampu Belajar dari Kesalahan adalah Orang yang Berani Untuk Sukses”

STUDY LITERATUR EFEKTIFITAS SENAM REMATIK TERHADAP KEMAMPUAN MENGERAKAN SENDI PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ATHRITIS*

Abstrak

Latar belakang: Artritis Reumatoid merupakan suatu penyakit penurunan daya tahan tubuh yang ditandai dengan infeksi membran otot terutama mengenai jaringan persendian, seringkali juga melibatkan organ tubuh lainnya. Sebagian besar penderita menunjukkan gejala penyakit kronik, jika tidak diobati akan menyebabkan terjadinya kerusakan persendian dan kelainan bentuk sendi yang memburuk yang menyebabkan hilangnya kemampuan untuk berfungsi secara normal bahkan kematian dini. Menurut WHO tahun 2014 penderita rematik sekitar 355 juta penduduk seluruh dunia sedangkan di Indonesia penderita rematik sekitar 69.43 juta penduduk. Salah satu cara alternative untuk meningkatkan kemampuan gerak sendi pada lansia Reumatoid Artritis adalah dengan memberikan terapi senam rematik. Dengan Pemberian terapi senam rematik dapat meringankan kekakuan serta mencegah kerusakan sendi melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan Activity of Daily Living (ADL).

Tujuan penelitian: penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian senam rematik terhadap kemampuan menggerakan sendi pada lansia dengan rheumatoid athritis

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan Jenis penelitan kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan filosofis dan pedagogis. Penelitian ini melakukan metode review artikel penelitian yang diakses melalui jurnal-jurnal penelitian sebanyak 10 artikel.

Hasil: Dari 10 artikel penelitan yang direview didapatkan hasil bahwa ada dua metode penyuluhan yang dipakai dalam pemberian penyuluhan kesehatan yaitu *senam rematik*, dan *senam lansia*. kedua metode tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggerakan sendi pada lansia dengan rheumatoid athritis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian penyuluhan kesehatan dengan berbagai aspek metode penyuluhan rheumatoid athritis pada pasien lansia rheumatoid athritis. Diharapkan adanya sosialisasi bagi pasien rheumatoid athritis mengenai pengobatan secara non farmakologi dengan penyuluhan kesehatan dengan berbagai metode penyuluhan terhadap peningkatan kemampuan menggerakan sendi pada lansia dengan rheumatoid athritis.

Kata kunci : senam rematik, gerak sendi lansia, rheumatoid athritis

LITERATURE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF RHEUMATIC GYMNASTICS ON THE ABILITY TO MOVE THE JOINTS OF THE ELDERLY WITH RHEUMATOID ATHRITIS

Abstract

Latar belakang: Rheumatoid arthritis is an immune system disease characterized by infection of the muscle membrane, especially of the joint tissue, often involving other organs. Most of the sufferers show symptoms of chronic disease, if left untreated it will cause joint damage and deteriorating joint deformities that cause loss of ability to function normally and even premature death. According to WHO, in 2014 there were 355 million people with rheumatism worldwide, while in Indonesia there were 69.43 million people with rheumatism. One alternative way to improve the ability to move joints in the elderly with Rheumatoid Arthritis is to provide rheumatic exercise therapy. With the provision of rheumatic exercise therapy can relieve stiffness and prevent joint damage by doing rheumatic exercises, it is hoped that the quality of life of the elderly will increase so that the elderly can do Activity of Daily Living (ADL).

Tujuan penelitian: This study was to determine the effect of rheumatic exercise on the ability to move joints in the elderly with rheumatoid arthritis

Metode penelitian: This research uses library research with a philosophical and pedagogical approach. This study used a method of reviewing research articles accessed through 10 research journals.

Hasil: From the 10 research articles reviewed, it was found that there were two methods of extension used in providing health education, namely rheumatic exercise and elderly exercise. Both methods have a significant effect on increasing the ability to move joints in the elderly with rheumatoid arthritis. So it can be concluded that there is a significant effect on the provision of health education with various aspects of rheumatoid arthritis counseling methods in elderly patients with rheumatoid arthritis. It is hoped that there will be socialization for patients with rheumatoid arthritis regarding non-pharmacological treatment with health education with various methods of extension to increase the ability to move joints in the elderly with rheumatoid arthritis.

Kata kunci : rheumatic gymnastics, motion of the elderly, rheumatoid arthritis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Arthritis rheumatoid adalah penyakit autoimun yang disebabkan karena adanya peradangan atau inflamasi yang dapat menyebabkan kerusakan sendi dan nyeri.. Penyebab *Arthritis Rheumatoid* belum diketahui secara pasti, biasanya hanya kombinasi dari genetic, lingkungan, hormonal, dan faktor system reproduksi. Namun faktor pencetus terbesar adalah faktor infeksi seperti bakteri, mikoplasma dan virus (Yoni Rustiana 2015).

Estimasi prevalensi *Rheumatoid Arthritis* untuk negara dengan pendapatan rendah dan menengah berdasarkan meta-analisis adalah di Asia Tenggara sebesar 0,4%, Mediterania Timur sebesar 0,37%, Eropa sebesar 0,62%, dan Amerika sebesar 1,25%. Prevalensi pada laki-laki lebih rendah yaitu 0,16% dibandingkan wanita yaitu 0,75% dan dinyatakan signifikan secara statistik. Sekitar 2,6 juta laki-laki dan 12,21 juta wanita menderita RA pada tahun 2000 kemudian meningkat menjadi 3,16 juta laki-laki dan 14,87 juta wanita yang menderita RA pada tahun 2010 (Rudan et al, 2015).

Indonesia berdasarkan data terakhir dari Poliklinik Reumatologi RSCM Jakarta menunjukkan bahwa jumlah kunjungan penderita *Rheumatoid Arthritis* selama periode Januari sampai Juni 2007 sebanyak 203 dari jumlah seluruh kunjungan sebanyak 1.346 pasien. Nainggolan (2009) memaparkan bahwa provinsi Bali memiliki prevalensi penyakit rematik di atas angka nasional yaitu 32,6%, namun tidak diperinci jenis rematik secara detail. Hasil

Risikesdas Papua Barat 2018 menunjukkan angka penyakit persendian mencapai 8,15% dan khusus di daerah Kota Sorong mencapai 6,58% (Risikesdas, 2018).

Nuhonni (2010) pernah meneliti tentang gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh.

Senam rematik merupakan penanganan nonfarmakologi pada Pasien *Rheumatoid Arthritis* senam rematik merupakan senam ringan yang berfungsi mengatasi keluhan keluhan yang bisa muncul pada penyakit rematik, misalnya kekakuan dan nyeri sendi, kelemahan dan ketegangan otot. Senam rematik hanyalah satu upaya untuk mencegah dan meringankan gejala-gejala rematik (Wahyuni, 2008). Yoni Rustiana & Wijianto 2016, pernah meneliti tentang efektivitas senam rematik sebagai suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala-gejala rematik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien rematik. Survei data awal yang dilakukan di Puskesmas Malanu pasien yang terdiagnosis *Rheumatoid Arthritis* berjumlah 45 pada tahun 2020

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakan sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*.”

B. Rumusan Masalah

“Apakah Senam Rematik efektif Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*.?”

1. Tujuan Umum

Untuk Mereview Literatur Efektivitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mereview artikel jurnal yang berkaitan dengan efektivitas senam rematik terhadap kemampuan menggerakkan sendi pada lansia sebelum intervensi.
- b. Untuk mereview artikel jurnal yang berkaitan dengan efektifitas senam rematik terhadap kemampuan menggerakkan sendi pada lansia sesudah intervensi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan dalam hal ini perawat untuk mengaplikasikan teori kepaerawatan atau sebagai acuan bahwa senam rematik mempunyai manfaat yang dapat membantu meningkatkan kemampuan menggerakkan sendi pada penderita *rheumatoid arthritis*.

2. Manfaat Institusi

Sebagai referensi perpustakaan yang dapat digunakan oleh peneliti lainya untuk mengembangkan hasil peneliti mereka, dan sebagai sumber ilmu bagi mereka yang ingin mengetahui dan mempelajari tentang, efektivitas senam reumatik terhadap kemampuan menggerakkan sendi pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Inggrid Widya, Susanto Candra K. Yuni Anita P.	Model senam reumatik sebagai upaya peningkatan aktifitas Fungsional lansia di pstw puspakarma mataram	Variabel independenya adalah <i>senam reumatik</i>	1. Populasi yang diambil adalah pasien lansia yang mengalami gangguan fungsional di pstw puspakarma mataram. 2. Jenis penelitian ini adalah Studi Kepustakaan yang bertujuan untuk melihat efektifitas senam reumatik yang dirancang oleh peneliti.
Anik Suwarni , Idris Yani P, Lilis Murtutik	Efektifitas Senam reumatik terhadap kemampuan menggerakkan sendi pada lansia dengan <i>Rheumatoid Arthritis</i>	Variabel independenya adalah <i>senam reumatik</i>	1) Populasi yang diambil adalah pasien lansia yang menderita nyeri sendi di panti jompo kota malang 2) Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kepustakaan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Rheumatoid Arthritis

1. Definisi

Kata *arthritis* berasal dari bahasa Yunani, “*arthon*” yang berarti sendi, dan “*itis*” yang berarti peradangan. Secara harfiah, *arthritis* berarti radang pada sendi. Sedangkan Rheumatoid Arthritis adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya tangan dan kaki) mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali menyebabkan kerusakan pada bagian dalam sendi. (Febrian 2015)

American College of Rheumatology (2015) menyatakan bahwa, *Rheumatoid Arthritis* adalah penyakit kronis (jangka panjang) yang menyebabkan nyeri, kekakuan, pembengkakan serta keterbatasan gerak dan fungsi banyak sendi. Arthritis pasca trauma, ini dapat diikuti cedera lutut yang serius. Patah tulang di lutut atau di ligamen lutut mungkin merusak articular kartilago, hal ini menyebabkan nyeri lutut dan fungsi lutut menurun.

2. Klasifikasi

American Rheumatism Association, membuat suatu kriteria klasifikasi untuk membedakan *Rheumatoid Arthritis* dengan penyakit arthritis lainnya. Revised American Rheumatism Association Criteria for The Classification of Rheumatoid Arthritis

1. Morning Stiffness Kekakuan sendi di dalam dan di sekitar sendi,

berlangsung minimal selama 1 jam

2. Arthritis pada 3 atau lebih sendi Dari pemeriksaan, 3 atau lebih sendi secara simultan mengalami pembengkakan atau akumulasi cairan (bukan hanya pertumbuhan tulang). Area yang sering : PIP kanan/kiri, MCP, pergelangan tangan, siku, lutut, ankle, dan MTP
3. Arthritis sendi-sendi tangan Minimal 1 sendi tangan mengalami pembengkakan (pergelangan tangan, MCP atau PIP)
4. Arthritis Simetrik Keterlibatan sendi-sendi dalam satu area (seperti disebutkan pada kriteria 2) pada kedua sisi tubuh/ bilateral.
5. Nodul-nodul Rheumatoid Nodul-nodul subkutan diatas penonjolan tulang.

3. Epidemiologi Rheumatoid Arthritis

Prevalensi *Rheumatoid Arthritis* hanya sebesar 1-2% di seluruh dunia. Kejadian Rheumatoid Arthritis (RA) banyak di alami oleh wanita dibandingkan dengan pria. Wanita yang menderita Rheumatoid Arthritis (RA) kemungkinan 60% lebih besar meninggal dunia karna tidak bisa untuk melakukan aktifitas sehari-hari atau mengalami kelumpuhan permanen (Afriyanti, 2015).

4. Etiologi Rheumatoid Arthritis

1. Adanya rasa kaku pada persendian, terutama pagi hari
2. Pembengkakan pada daerah sekitar sendi yang meradang
3. Nyeri pada sendi yang terkena

Nyeri bertambah saat beraktivitas dan sedikit berkurang dengan beristirahat

4. Perubahan gaya berjalan akibat nyeri

5. Sendi berbunyi/ krep

6. Berat badan menurun, rasa lelah dan lesu, kesulitan tidur, mudah menangis, susah buang air besar dan susah berjalan.

5.Faktor Resiko Rheumatoid Arthritis

- a. Jenis kelamin. Wanita lebih rentan terkena radang sendi dibandingkan laki-laki.
- b. Radang sendi dapat terjadi pada semua usia, tetapi paling umum pada usia 40-60 tahun.
- c. Riwayat keluarga. Jika salah satu anggota keluarga mempunyai radang sendi, kemungkinan risiko terkenanya anggota keluarga yang sama cukup tinggi.
- d. Rokok meningkatkan risiko terjadinya radang sendi.
- e. Terpapar lingkungan
- f. Orang yang kelebihan berat atau obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena radang sendi. (Health (A-Z. Rheumatoid Arthritis Mayo Clinic 2017)

6. Patofisiologi Rheumatoid Arthritis

RA adalah penyakit sistemik, namun karakteristik lesi terlihat pada sinovium atau dalam nodul rheumatoid. Sinovium dipenuhi pembuluh-

pembuluh darah baru dan sel-sel inflamasi. (Ahmad Fauzi-Rheumatoid Arthritis 2019)

7. Manifestasi Klinis

- a. Gejala-gejala konstitusional, misalnya lelah, anoreksia, berat badan menurun, dan demam. Terkadang dapat terjadi kelelahan yang hebat
- b. Poliaritis simetris, terutama pada sendi perifer, termasuk sendi-sendi di tangan, namun biasanya tidak melibatkan sendi-sendi interfalang distal, hampir semua sendi diartrodial dapat terangsang
- c. Kekakuan di pagi hari selama lebih dari satu jam, dapat bersifat generalisata terutama menyerang sendi-sendi. Kekakuan ini berbeda dengan kekakuan sendi pada osteoartritis, yang biasanya hanya berlangsung selama beberapa menit dan selalu kurang dari satu jam
- d. Arthritis erosif, merupakan ciri khas arthritis reumatoid pada gambaran radiologik. Peradangan sendi yang kronik mengakibatkan erosi di tepi tulang dan dapat dilihat pada radiogram. (Ahmad Fauzi-Rheumatoid Arthritis 2019)

8. Diagnosis

Untuk mendiagnosis Rheumatoid arthritis pada tahap awal karena tanda dan gejala awal mirip dengan penyakit lain.

Tidak ada tes darah atau pemeriksaan fisik untuk mengkonfirmasi diagnosis. Saat pemeriksaan fisik, dokter akan memeriksa apakah terdapat pembengkakan, kemerahan dan rasa hangat pada sendi. Dokter juga akan memeriksa refleks dan kekuatan otot. Tes darah

Penyandang rheumatoid

arthritis seringkali ditandai dengan kenaikan ESR (erythrocyte sedimentation rate) atau CRP (C-reactive protein) yang merupakan penanda adanya proses peradangan pada tubuh. Tes darah lain berupa rheumatoid factor dan antibodi CCP (anti-cyclic citrullinated peptide) Dokter akan merekomendasikan foto rontgen untuk memeriksa perkembangan penyakit rheumatoid arthritis. MRI atau USG juga dapat membantu dokter menentukan derajat keparahan penyakit. Ahmad Fauzi-Rheumatoid Arthritis 2019)

B. Konsep Senam Rematik

1. Pengertian Senam Rematik

Suatu gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik. Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakan nya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Putri Wulandini.2015).

Senam rematik merupakan senam ringan yang berfungsi mengatasi keluhan keluhan yang bisa muncul pada penyakit rematik, misalnya kekakuan dan nyeri sendi, kelemahan dan ketegangan otot. Inti dari senam rematik adalah mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Misalnya tangan mampu membuka, mengepal, kaki menekuk atau leher bisa menoleh. Pada pasien rematik hal ini sulit dilakukan," (Siti Anisa Nuhonni, 2017).

1. Tujuan Senam Rematik

Senam rematik ditujukan untuk orang yang sehat maupun pasien rematik yang dalam fase remisi atau penyakitnya tidak kambuh. Senam rematik hanyalah satu upaya untuk mencegah dan meringankan gejala-gejala rematik. Senam rematik terdiri dari delapan komponen gerak, yaitu menjaga postur tubuh, peregangan otot, latihan lingkup gerak sendi, latihan penguatan otot, penguatan kerja jantung dan paru, latihan keseimbangan, koordinasi, serta ketahanan otot. (Siti Anisa Nuhonni, 2016)

2. Tahapan Senam rematik

a. Gerakan duduk

- 1) Angkat kedua bahu keatas mendekati telinga, putar kedepan dan kebelakang.
- 2) Bungkukan badan, kedua lengan meraih ujung kaki lantai.
- 3) Angkat kedua sisi sejajar dada, tarik kedepan dada.
- 4) Angkat paha dan lutut secara bergantian, kedua lengan menahan tubuh.
- 5) Putar tubuh bagian atas kesamping kanan dan kiri, kedua lengan diatas pinggang.

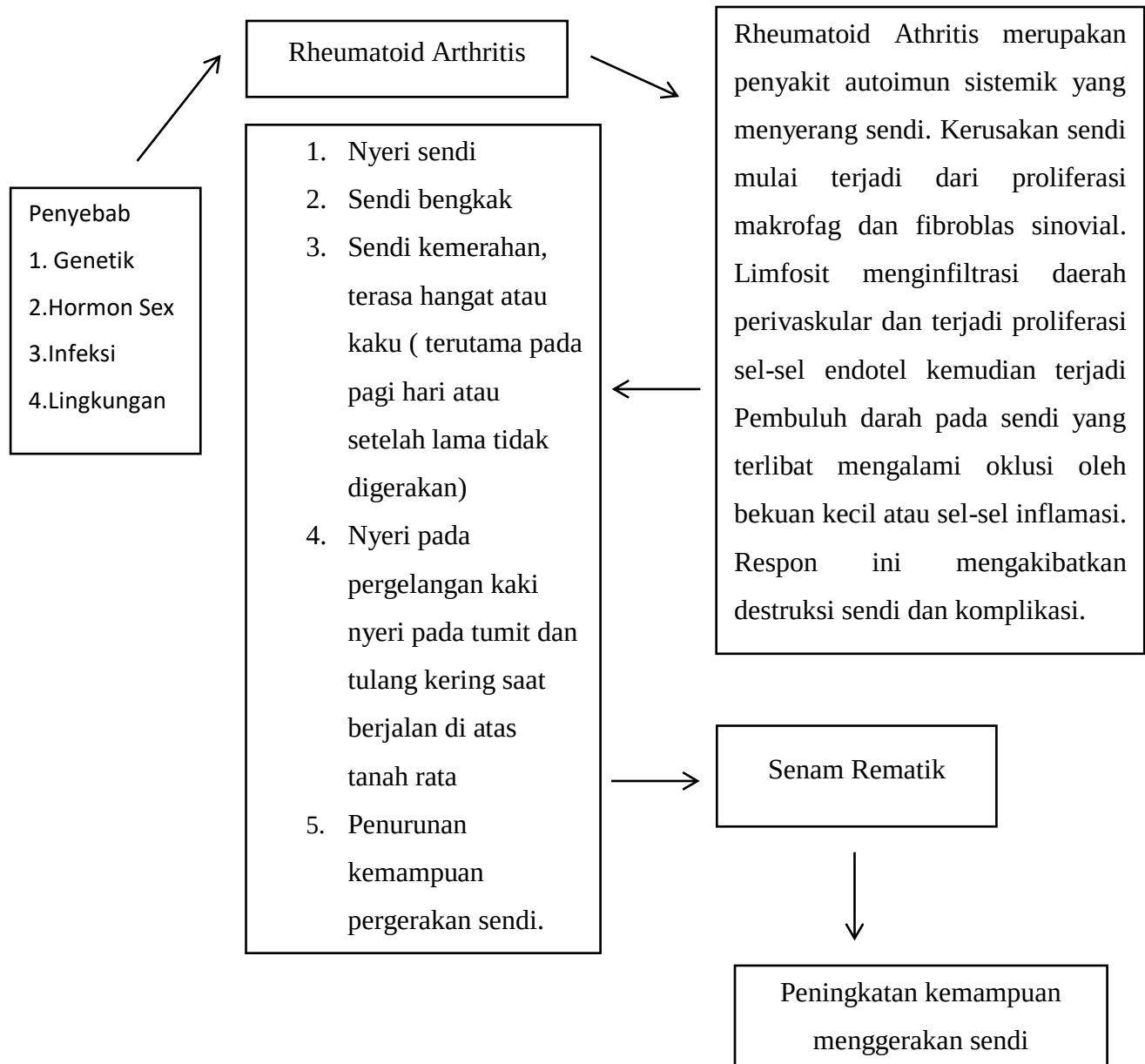
b. Gerakan berbaring atau tidur

- 1) Bentangkan kedua lengan dan tangan, ambil nafas dalam-dalam dan hembuskan.
- 2) Kedua tangan disamping tekuk siku dan tangan

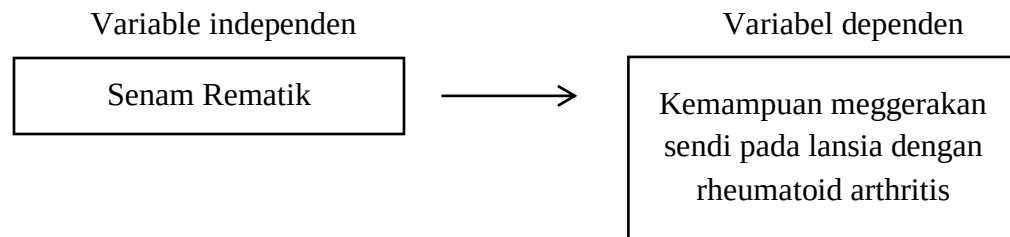
mengepal.

- 3) Tangan di luruskan keatas lalu tepuk tangan
- 4) Tekuk sendi panggul dan tekuk lutut dengan kedua tangan tarik sampai diatas dada.
- 5) Pegang erat kedua tangan diatas perut, tarik kebelakang kepala dan kebawah.
- 6) Angkat tungkai bawah bergantian dengan bantuan kedua tangan.

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
(American College of Rheumatology 2015)

D. Kerangka konsep

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Defenisi operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi operasional	Skala ukur	Alat ukur	Hasil ukur
1.	Variabel independen: <i>senam rematik</i>	Latihan 6 gerakan selama 5-10 detik, untuk memberikan pengaruh penurunan nyeri pada responden diberikan tiga kali setiap pertemuan selama seminggu			
2.	Variabel dependen: kemampuan menggerakan sendi pada lansia dengan rheumatoid atrhitis	Merupakan suatu kemampuan untuk menggerakan sendi pada lansia yang menderita penyakit rheumatoid arthritis dengan mengukur rentan gerak sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan			

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen) yang membahas ada kaitannya dengan judul penelitian ini yaitu “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis”.

Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik judul penelitian ini yaitu “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis”.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis. Pendekatan filosofis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis berdasarkan sudut pandang tertentu (dalam hal ini sudut pandang yang

digunakan adalah sudut pandang sejarah dalam pembelajaran). Sedangkan pendekatan pedagogis merupakan pendekatan untuk menjelaskan data secara lebih rinci dengan menggunakan teori peletakan *genetic moment* sejarah dalam pembelajaran. (Nana Syaodih. 2009)

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis. Pendekatan filosofis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis berdasarkan sudut pandang tertentu (dalam hal ini sudut pandang yang digunakan adalah sudut pandang sejarah dalam pembelajaran). Sedangkan pendekatan pedagogis merupakan pendekatan untuk menjelaskan data secara lebih rinci dengan menggunakan teori peletakan *genetic moment* sejarah dalam pembelajaran. (Nana Syaodih. 2009)

B. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian skripsi ini akan dilanjutkan dengan mereview 10 artikel yang akan di bahas dengan memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

1. Topik yang sesuai dengan judul skripsi “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Athritis”
2. Artikel dengan batasan tahun 5 tahun terakhir (2019,2018,2017,2016)
3. Website artikel jurnal meliputi (<http://E-Resources.Perpusnas.go.id/>, <http://Scholar.google.com>, <http://portalqaruda.org/>, <https://doaj.org/>

4. Artikel yang mencakup 14 point dalam mereview jurnal yaitu :

- a. Judul
- b. Peneliti
- c. Terdapat nomor halaman dan volume jurnal
- d. Tahun publikasi
- e. Tujuan penelitian
- f. Metode penelitian
- g. Definisi operasional
- h. Langkah penelitian
- i. Hasil penelitian
- j. Kelebihan penelitian
- k. Kekurangan penelitian
- l. Kesimpulan
- m. Perbandingan dengan metode/penelitian usulan

C. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi, data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah artikel yang memiliki judul dan isi yang relevan dengan

tujuan, berbahasa Indonesia dan Inggris dan fulltext, responden perawat, artikel penelitian yang dipublikasi pada 2016-2019. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah artikel yang tidak memiliki struktur lengkap, review artikel, artikel yang tidak membahas mengenai “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis”.

Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel jurnal (tercetak dan/atau non-cetak) yang membahas “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis”. Pemilihan sumber didasarkan pada empat aspek yakni: *Provenance* (bukti), yakni aspek kredensial penulis dan dukungan bukti, misalnya sumber utama sejarah. *Objectivity* (Objektivitas), yakni apakah ide perspektif dari penulis memiliki banyak kegunaan atau justru merugikan. *Persuasiveness* (derajat keyakinan), yakni apakah penulis termasuk dalam golongan orang yang dapat diyakini. *Value* (nilai kontributif), yakni apakah argumen penulis meyakinkan, serta memiliki kontribusi terhadap penelitian lain yang signifikan..

C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari literatur yang terkait dengan “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan

Rheumatoid Athritis“. Dalam pencarian artikel jurnal yang digunakan dalam literature review didapatkan melalui database penyedia jurnal international *proquest* dan jurnal scientific Indonesia melalui google scholar. Peneliti membuka website www.search.proquest.com dan www.google_scholar.com. Setelah itu peneliti menuliskan kata kunci sesuai variabel dependen kemampuan menggerakkan sendi dan variabel independen pelaksanaan senam rematik. Artikel jurnal penelitian yang telah diambil dari website tersebut, kemudian dipakai sebagai bahan perbandingan dengan penelitian usulan yaitu “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Athritis“. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literatur dikumpulkan sebagai suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. (Mohammad Imam Farisi. 2012)

D. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah analisis isi (*Content Analysis*). Analisis isi (*Content Analysis*) secara umum diartikan sebagai metode yang meliputi semua analisis mengenai isi teks, tetapi disini lain analisis isi juga digunakan untuk mendeskripsikan pendekatan analisis yang khusus. Analisis isi dapat digunakan untuk menganalisis semua bentuk artikel jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Athritis“. Langkah-langkah atau prosedur analisis isi sebagai berikut:

1. Identitas sumber yang dirujuk. Sumber artikel yang digunakan untuk ditinjau adalah artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi
2. Kualifikasi dan tujuan penulis. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk melihat Tinjauan Literatur “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis”.
3. Simpulan sederhana mengenai konten tulisan. Artikel yang telah didapat kemudian ditinjau dan dibahas sesuai poin poin telah ditentukan.
4. Kegunaan/pentingnya sumber yang dirujuk dalam menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Pada artikel yang telah ditemukan didapat hasil yang berhubungan sesuai variabel yang diteliti.

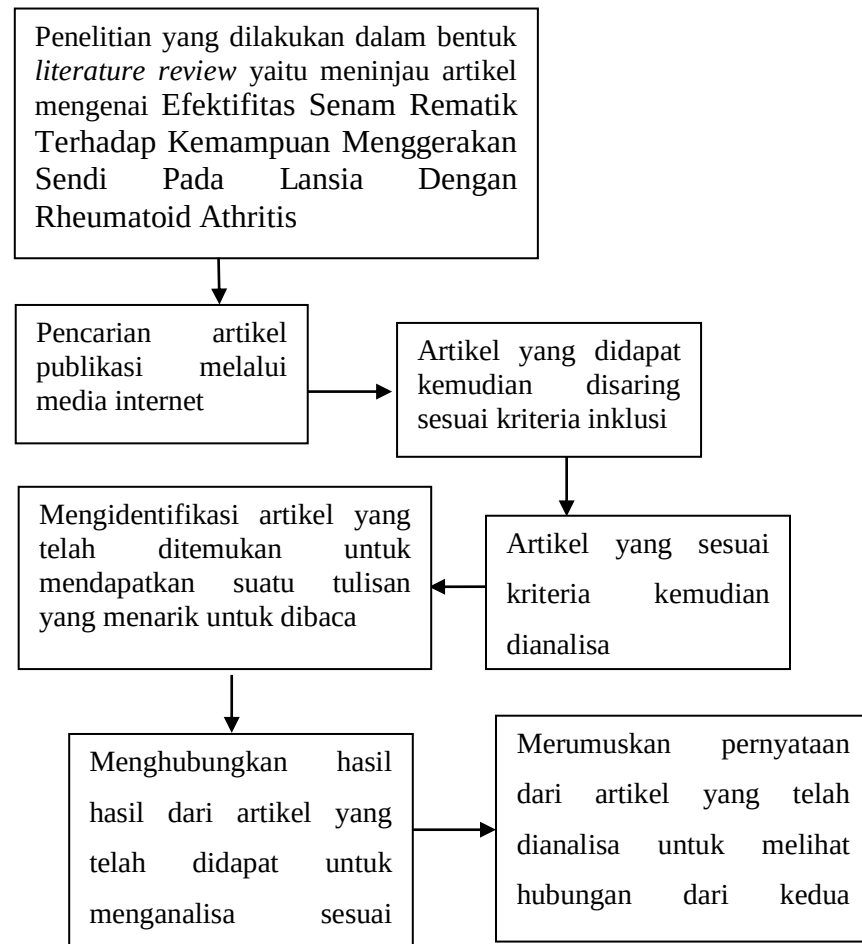
E. Prosedur Penelitian

Terdapat empat prosedur yang digunakan dalam penelitian ini. empat prosedur tersebut yakni:

1. *Organize*, yakni mengorganisasi literatur yang akan ditinjau. Literatur yang ditinjau merupakan literatur yang relevan/sesuai dengan permasalahan penelitian Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*.
2. *Synthesize*, yakni menyatukan hasil organisasi literatur menjadi suatu ringkasan agar menjadi satu kesatuan yang padu, dengan mencari

keterkaitan antar literature review jurnal dengan judul penelitian Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis*.

3. *Identify*, yakni mengidentifikasi isu-isu kontroversi dalam literatur. Isukontroversi yang dimaksud adalah isu yang dianggap sangat penting untuk dikupas atau dianalisis, guna mendapatkan suatu tulisan yang menarik untuk dibaca;
4. *Formulate*, yakni merumuskan pernyataan yang membutuhkan penelitian lebih lanjut. (Creswell, 2003).



Gambar 3.1 prosedur penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dilakukan dalam bentuk *review* jurnal penelitian terkait yang telah di publikasikan sebanyak 10 jurnal untuk mengetahui “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis*” Berdasarkan hasil analisa terkait bahwa setelah diberikan Senam rematik terdapat pemingkatan pergerakan sendi pada lansia secara bertahap. Senam rematik bukan tidak hanya pada pasien Rheumatoid Athritis saja tetapi pada pasien dengan keluhan Goud Athritis.

Review jurnal dilakukan dengan 10 jurnal terkait yang telah di publikasikan 10 tahun terakhir. *Review* jurnal yang dilakukan yaitu mengenai judul peneliti, media publikasi, halaman dan volume jurnal, tahun, tujuan penelitian, subjek penelitian, metode penelitian, definisis operasional, langkah penelitian, hasil penelitian, kelebihan penelitian, kekurangan penelitian, kesimpulan serta perbandingan dengan metode/ penelitian usulan.

REVIEW JURNAL 1

Judul	Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan osteoarthritis
Peneliti	1. Rina Anggraeni 2. Riani Pradara Jati, at all
Media Publikasi	LPPM sekolah tinggi ilmu kesehatan
Halaman dan Volume Jurnal	Hal.171-176, Vol. 11, No. 3
Tahun	2019
Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam rematik pada lansia di balai pelayanan sosial cepiring
Metode Penelitian	Penelitian ini merupakan penelitian <i>quasi experimental dengan Rancangan penelitian ini menggunakan pretest-posttest control group design</i> . dengan subjek penelitian 44 lansia di balai pelayanan sosial cepiring Kendal. Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 13 Februari 2019. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 hari dimana hari pertama dilakukan observasi skala nyeri selanjutnya diberikan senam rematik selama lima hari kedepan dan pada hari keenam dilakukan Post Test.
Hasil Penelitian	Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney Test diperoleh $p = 0.002$ atau $p < 0,005$ (skala nyeri) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri osteoarthritis lutut lansia di balai pelayanan sosial cepiring Kendal.
Kesimpulan	Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam rematik pada penderita osteoarthritis pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal

REVIEW JURNAL 2

Judul	Model Senam Rematik Sebagai Upaya Peningkatan Aktifitas Fungsional Lansia Di Pstw Puspakarma Mataram
Peneliti	1. Mas'adah
Media Publikasi	<i>Adi Husada Nursing Journal</i>
Halaman dan Volume Jurnal	Hal. 28-32, Vol. 3, No. 1
Tahun	2017
Tujuan Penelitian	Untuk melihat efektifitas senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia.
Metode Penelitian	Jenis penelitian ini quasy eksperiment <i>Desain yang digunakan adalah one group pretest posttes</i>. Dengan subjek penelitian 26 lansia yang tinggal di PSTW Puspakarma Mataram. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Agustus – September 2016 dilakukan pengukuran kemampuan aktivitas fungsionalnya dengan HAQ sebelum diberikan senam rematik, kemudian responden diajarkan cara melakukan senam rematik lalu dianjurkan mencoba sendiri. Setelah responden selesai melakukan senam rematik selama 3 minggu berturut-turut maka responden dilakukan pengukuran aktifitas fungsional sehari-harinya menggunakan instrument HAQ kembali yang terdiri atas 8 komponen kegiatan yang masing-masing komponen berisi 2 sampai 3 kegiatan. Pengukuran Posttest dilakukan pada hari ke 2 setelah selesai dilakukan semua intervensi senam rematik melalui observasi dan menanyakan langsung kepada responden, kemudian hasilnya di skoring dan dikategorikan lalu dibandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil Penelitian	Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,469 dengan p value= 0,000 ($p < 0,05$) maka keputusan hipotesis adalah tolak hipotesis nol (H_0) dengan demikian disimpulkan terdapat perbedaan skor yang signifikan terhadap perlakuan sebelum dan sesudah senam rematik atau terdapat peningkatan aktifitas fungsional lansia yang bermakna setelah dilakukan senam rematik.
Kesimpulan	Ada pengaruh model senam rematik memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktifitas fungsional lansia yang tinggal di PSTW Puspakarma Mataram.

REVIEW JURNAL 3

Judul	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Penderita Rematik Pada Lansia Di Posyandu “Mangga” Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Kecamatan Sobo Kabupaten Banyuwangi
Peneliti	1. Abi Mas Udianto 2. Rudiyanto
Media Publikasi	<i>jni.ejournal.unri.ac.id</i>
Halaman dan Volume Jurnal	Hal.28-34.vol. v No 1
Tahun	2016
Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui adanya pengaruh senam rematik terhadap perubahan tingkat nyeri pada lansia di Posyandu “MANGGA” wilayah kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi.
Metode Penelitian	Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian Eksperiment dengan rancangan penelitian Pre Eksperiment yang melibatkan satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan (pre-test) dan kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan perlakuan (pasca-test). Sampel yang diambil sebanyak 30 responden. Hasil penelitian terhadap 30 responden didapatkan bahwa tingkat nyeri pada lansia sebelum dilakukan pemberian terapi senam rematik paling banyak dengan kategori sedang sebanyak 30 responden (100%) setelah dilakukan perlakuan menurun sebanyak 21 responden (70%). Setelah dilakukan uji Wilcoxon dengan menggunakan uji manual yaitu $p: 0,000$ dengan $\alpha: 0,05$ maka signitikan H_a diterima.
Hasil Penelitian	Hasil penelitian terhadap 30 responden didapatkan bahwa

	tingkat nyeri pada lansia sebelum dilakukan pemberian terapi senam rematik paling banyak dengan kategori sedang sebanyak 30 responden (100%) setelah dilakukan perlakuan menurun sebanyak 21 responden (70%). Setelah dilakukan uji Wilcoxon dengan menggunakan uji manual yaitu $p: 0,000$ dengan $\alpha: 0,05$ maka signitikan H_a diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian terapi senam rematik terhadap perubahan tingkat nyeri pada lansia di Posyandu MANGGA wilayah kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi.
Kesimpulan	dengan adanya pemberian terapi senam rematik yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia di Posyandu Mangga Puskesmas Sobo Banyuwangi, maka rasa nyeri akibat rematik pada lansia tidak terlalu banyak menggunakan terapi farmakologi..

REVIEW JURNAL 4

Judul	Senam rematik sebagai upaya meningkatkan jarak tempuh berjalan lansia dengan nyeri sendi di panti wreda dharma bhakti pajang Surakarta
Peneliti	1. Kanthi Surati
Media Publikasi	Faculty Of Medicine University Of Lampung
Halaman dan Volume Jurnal	Hal.324-338, Vol .3, No.3
Tahun	2016
Tujuan Penelitian	Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh senam rematik terhadap jarak tempuh berjalan pada lansia dengan nyeri sendi
Metode Penelitian	Peneliti Menggunakan <i>True Experimental</i> Dengan Rancangan Randomized <i>Pre Test – Post Test With Control Group Desig</i> Dengan Subjek Penelitian 40 Lansia Di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan di panti wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta pada bulan Mei– Juni 2014. peneliti melakukan pengukuran tingkat jarak tempuh berjalan lansia dengan nyeri sendi sebelum memberikan intervensi. Setelah itu peneliti memberikan intervensi senam rematik. setelah itu peneliti mengukur kembali tingkat jarak tempuh berjalan lansia dengan nyeri sendi setelah diberikan intervensi.
Hasil Penelitian	uji t tidak berpasangan dengan taraf signifikansi sebesar 95%. Hasil penelitian menunjukkan jarak tempuh pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan, di mana harga $p < 0,05$. Hasil analisis data penelitian antar kelompok menunjukkan bahwa jarak tempuh mempunyai harga $p < 0,05$ ($p = 0,022$)

	yang artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan jarak tempuh antar kelompok. Perlu adanya waktu yang lebih lama untuk adopsi gerakan dan penerapan senam rematik sehingga gerakan senam yang dilakukan oleh lansia lebih mendekati ke arah gerakan yang terstandart sehingga pengaruh senam terhadap kemampuan berjalan lebih tinggi.
Kesimpulan	Senam rematik meningkatkan jarak tempuh berjalan lansia di panti wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta (kelompok perlakuan). Peningkatan yang bermakna jarak tempuh berjalan dimana jarak tempuh kelompok perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

REVIEW JURNAL 5

Judul	Senam rematik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia Ny.s keluarga Tn.a dalam melakukan adl (activity daily living) dukuh pendem kulon desa jepang kecamatan mejobo kabupaten kudus
Peneliti	1. E.Pujiati 2. W.H.A.Mayasari
Media Publikasi	Jurnal Profesi Keperawatan
Halaman dan Volume Jurnal	Hal. 66-74, Vol. 8, No. 2
Tahun	2017
Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dalam melakukan ADL (Activity Daily Living).
Metode Penelitian	metode yang digunakan ialah evaluasi tindakan dengan penyajian data deskriptif. Subjek yang diambil dalam penelitian ini yaitu Ny.S keluarga dan Tn.A didukuh pendem kulon. Penelitian ini dilakukan didukuh Pendem Kulon, desa Jepang, kecamatan Mejobo, kabupaten Kudus pada tanggal 20 April-04 Mei 2017, penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu.
Hasil Penelitian	Setelah diajarkan senam rematik pada Ny.S nyeri berkurang pada daerah lutut kiri dan bahu kanan, yang sebelumnya dengan skala nyeri 7 Ny.S mengeluh terganggu tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan masih tergantung pada keluarga. Setelah dilakukan senam rematik selama 2 minggu nyerinya berkurang dengan skala nyeri menjadi 3. Senam rematik yang dilakukan 23 kali dalam

	seminggu dengan durasi waktu selama 30-60 menit, badan terasa rileks, dan segar. Ny.S dapat melakukan ADL (Activity Daily Living) seperti makan dan minum menggunakan tangan kanan dengan baik, tidur dengan nyenyak tanpa rasa nyeri pada daerah lutut kiri dan bahu kanan, dapat berpindah tempat atau berjalan untuk melakukan aktivitas seperti BAK dapat berjalan ke kamar mandi tanpa menggunakan pempers, dapat melakukan BAB dikloset jongkok tanpa bantuan keluarga, dapat berpakaian sendiri seperti memakai baju, celana, dan berdandan seperti menyisir rambut, mengikat rambut secara mandiri tanpa bantuan keluarga. Ny.S tampak kooperatif dan antusias dalam pelaksanaan senam rematik dengan gerakan yang telah diajarkan. Dengan melakukan senam rematik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga lansia dapat melakukan ADL (Activity Daily Living) secara mandiri dan tidak tergantung dengan orang lain dalam melakukan ADL-nya. Mandiri dalam merawat diri sendiri dapat melakukan aktivitas kehidupan (AKS). AKS/ADL yang dilakukan oleh lansia meliputi makan, minum, tidur, mandi, berdandan, berjalan, duduk, BAK, BAB, dan menggerakkan anggota badan.
Kesimpulan	Senam rematik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di dukuh Pendem Kulon, desa Jepang, kecamatan Mejobo, kabupaten Kudus dalam melakukan ADL (Activity Daily Living) secara mandiri. Mandiri dalam merawat diri sendiri dan dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS). AKS/ADL dapat merupakan makan, minum, mandi, berjalan, tidur, duduk, BAK, BAB, dan menggerakkan anggota

	badan.dengan baik dan benar sesuai SOP pada pasien penderita rematik
--	--

REVIEW JURNAL 6

Judul	Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta
Peneliti	1. Try Susilowati
Media Publikasi	<i>Menara Ilmu</i>
Halaman dan Volume Jurnal	Hlm. 117-124, Vol. 12, No. 1
Tahun	2017
Tujuan Penelitian	Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam melakukan Activity Daily Living (ADL) di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta
Metode Penelitian	Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental, dengan rancangan penelitian the group pretest-posttest with control group design. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan sampling jenuh, ada 36 sampel yang memenuhi kriteria untuk dijadikan responden dalam penelitian ini, sedangkan instrumen penelitian menggunakan kuesioner Barthel Indeks. Pada analisa data menggunakan uji analisa Wilcoxon dan Mann-Withney
Hasil Penelitian	Terdapat pengaruh senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam melakukan Activity Daily Living (ADL) di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. Kesimpulan: Ada pengaruh positif senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam

	melakukan Activity Daily Living (ADL) di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta
Kesimpulan	setelah dilakukan senam reamtik dalam kategori mandiri. Terdapat pengaruh senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendidalam melakukan Activity Daily Living (ADL) di panti wredha Dharma Bakti Pajang Surakarta

REVIEW JURNAL 7

Judul	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak
Peneliti	1. Muthia Nanda Sari 2. Ramadhaniyati, at all
Media Publikasi	<i>ProNers</i>
Halaman dan Volume Jurnal	Hal. 1-8, Vol. 4, No. 1
Tahun	2019
Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui bagaimana Psengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak.
Metode Penelitian	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>Pre-eksperimen</i> dengan desain <i>one group pre test-post test</i> . Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 orang penderita Rheumatoid Arthritis tanpa kelompok kontrol. Setelah mendapatkan izin dari pihak Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar, peneliti memberikan informasi kepada semua responden yang akan dijadikan sampel. Bagi mereka yang bersedia menjadi sampel diminta untuk menandatangani <i>Informed Consent</i> sebagai bukti kesediaan menjadi sampel

	kemudian menjelaskan secara singkat tentang maksud peneliti dan manfaat senam rematik. Setelah itu peneliti mulai melakukan pretest pengukuran skala nyeri untuk dijadikan data sebelum diberi perlakuan (intervensi). Selanjutnya peneliti melakukan senam rematik terhadap responden berkelompok sebagai terapi untuk menurunkan skala nyeri selama 6 kali dalam 2 minggu dan dilakukan secara langsung. Dan setelah dilakukan senam rematik pada responden, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri kembali, kemudian dilakukan pencatatan. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan perhitungan dengan komputerisasi dianalisis dengan <i>univariat dan bivariat</i>.
Hasil Penelitian	Berdasarkan hasil uji Wilcoxon-Smirnov menunjukan nilai p value = 0.000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skor nyeri sendi lanjut usia dengan rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah senam rematik di UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak.
Kesimpulan	Ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skor nyeri sendi lanjut usia dengan rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah senam rematik di UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak.

REVIEW JURNAL 8

Judul	Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut
Peneliti	1. Vivi Meliana Sitinjak 2. Maria Fudji Hastuti, at all
Media Publikasi	Indonesian Trust Health Journal
Halaman dan Volume Jurnal	Hal. 139-150, Vol. 4, No. 2
Tahun	2016
Tujuan Penelitian	mengetahui pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut.
Subjek Penelitian	Sempel dalam penelitian ini berjumlah 15 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusif, ekslusi.
Metode Penelitian	Penelitian ini menggunakan <i>desain quasi experimental dengan pendekatan pretest and posttest with control group design</i> . peneliti mengambil sampel sesuai kriteria inklusi kepada 24 lansia, kemudian meminta informed concent. Selanjutnya pretest dilakukan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk menilai skala nyeri sendi sebelum perlakuan. Pada kelompok perlakuan dilakukan enam tahapan senam rematik selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama dua minggu penelitian sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan pengkajian skala nyeri sendi. Pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri sendi dianalisis dengan paired t test dan

	perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dianalisis dengan independent t test.
Hasil Penelitian	Berdasarkan Hasil ini sesuai dengan paired t test pada kelompok perlakuan yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 dan kelompok kontrol p-value sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Hasil Independen t test untuk posttest kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan mean skala nyeri sendi yang bermakna antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi senam rematik dan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam rematik, dimana skala nyeri sendi dengan senam rematik lebih rendah daripada skala nyeri yang tidak diberikan senam rematik.
Kesimpulan	Ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri sendi lanjut usia dengan OA lutut di Panti Werdha Sinar Abadi Kota Singkawang Tahun 2016.

REVIEW JURNAL 9

Judul	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda
Peneliti	1. Amelia Dinartika 2. Edi Purwanto, at all
Media Publikasi	<i>Jurnal Husada Mahakam</i>
Halaman dan Volume Jurnal	Hal.410-418, Vol .4, No.7
Tahun	2018
Tujuan Penelitian	mengetahui pengaruh Senam Rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis pada lansia.
Metode Penelitian	Penelitian ini menggunakan <i>desain quasi experiment pre test and post test control group dengan 2 kelompok randomisasi</i> . Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda di wisma responden secara door to door. Waktu pelaksanaan penelitian mulai April hingga Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang dan ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi. Metode Pengumpulan Data Data awal dikumpulkan melalui observasi dan wawancara, sedangkan data pre dan post dikumpulkan melalui lembar penilaian nyeri NRS pada lansia yang mengalami nyeri Osteoarthritis. Analisis Data Data yang telah dikumpulkan diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas dan homogenitas kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh

	Senam Rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis.
Hasil Penelitian	Dari uji hipotesis dengan Wilcoxon didapatkan hasil terdapat pengaruh Senam Rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis dengan p value 0,003 pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan nyeri dengan p value 0,157
Kesimpulan	Ada Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

REVIEW JURNAL 10

Judul	Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Dalam Melakukan Activity Daily Living Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Posyandu Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan taman kota madiun
Peneliti	1. Ermi Ambarsari
Media Publikasi	Indonesian Trust Health Journal
Halaman dan Volume Jurnal	Hal. 272-277, Vol. 3, No. 1
Tahun	2020
Tujuan Penelitian	mengetahui pengaruh senam rematik terhadap <i>Activity Daily Living</i> di posyandu Ismoyo
Metode Penelitian	penelitian ini kuantitatif dengan metode <i>Quasy experimental</i> . Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>one group pre-post test design</i> . Populasi 39 lansia penderita rheumatoid arthritis dengan sampel 31 lansia. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner <i>indeks barthel</i> yang dianalisis dengan uji <i>wilcoxon rank</i> .
Hasil Penelitian	Hasil rata-rata Activity Daily Living pada lansia penderita rheumatoid arthritis sebelum dilakukan senam rematik adalah 17,19 mengalami ketergantungan berat. dan rata-rata Activity Daily Living pada lansia penderita rheumatoid arthritis setelah dilakukan senam rematik adalah 31 mengalami ketergantungan ringan. Analisis uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon rank didapatkan nilai p value $0,000 < = 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap Activity Daily Living

	pada lansia penderita rheumatoid arthritis di Posyandu Ismoyo
Kesimpulan	Disimpulkan bahwa pelaksanaan senam rematik dapat meningkatkan kemandirian dalam melakukan <i>activity daily living</i> pada lansia penderita rheumatoid arthritis. Penelitian merekomendasikan bahwa pasien rheumatoid arthritis diharapkan untuk dapat memanfaatkan senam rematik sebagai senam alami yang praktis dalam meningkatkan kekuatan otot pada pasien rheumatoid arthritis

B. Pembahasan

Berdasarkan teori yang telah diuraikan diatas dan 10 artikel jurnal yang telah di review bahwa pemberian Senam Rematik Terbukti Ada Pengaruh Terhadap Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Athritis

Hasil analisa *review* 10 jurnal terkait judul penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 9 dari 10 jurnal terkait menyatakan bahwa pemberian Senam Rematik Terbukti sangat efektif Terhadap Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Athritis. Dan 1 dari 10 jurnal terkait menyatakan bahwa selain senam rematik, senam lansia juga terbukti sangat efektif dalam mengatasi masalah pada lansia yang mengalami rheumatoid arthritis.

Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakan nya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Smart, 2010). Senam rematik merupakan senam ringan yang berfungsi mengatasi keluhan keluhan yang bisa muncul pada penyakit rematik, misalnya kekakuan dan nyeri sendi, kelemahan dan ketegangan otot.

Senam rematik merupakan penanganan nonfarmakologi pada Pasien Rheumatoid Arthritis senam rematik merupakan senam ringan yang berfungsi

mengatasi keluhan keluhan yang bisa muncul pada penyakit rematik, misalnya kekakuan dan nyeri sendi, kelemahan dan ketegangan otot.

Pada pasien rematik hal ini sulit dilakukan," (Siti Anisa Nuhonni, 2010). Senam rematik hanyalah satu upaya untuk mencegah dan meringankan gejala-gejala rematik Senam rematik terdiri dari delapan komponen gerak, yaitu menjaga postur tubuh, peregangan otot, latihan lingkup gerak sendi, latihan penguatan otot, penguatan kerja jantung dan paru, latihan keseimbangan, koordinasi, serta ketahanan otot. (Siti Anisa Nuhonni, 2010).

Kata arthritis berasal dari bahasa Yunani, “arthron” yang berarti sendi, dan “itis” yang berarti peradangan. Secara harfiah, arthritis berarti radang pada sendi. Sedangkan Rheumatoid Arthritis adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya tangan dan kaki) mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali menyebabkan kerusakan pada bagian dalam sendi. (Febrian 2015) Insiden puncak antara usia 40-60 tahun, lebih sering terjadi pada wanita daripada pria (Gordon et, al.2008).

American College of Rheumatology (2012) menyatakan bahwa, Rheumatoid Arthritis adalah penyakit kronis (jangka panjang) yang menyebabkan nyeri, kekakuan, pembengkakan serta keterbatasan gerak dan fungsi banyak sendi. Arthritis pasca trauma, ini dapat diikuti cedera lutut yang serius. Patah tulang di lutut atau di ligamen lutut mungkin merusak articular kartilago, hal ini menyebabkan nyeri lutut dan fungsi lutut menurun (AAOS, 2015).

Reaksi autoimun terjadi dalam jaringan sinovial. Kerusakan sendi mulai terjadi dari proliferasi makrofag dan fibroblas sinovial. Limfosit menginfiltrasi daerah perivaskular dan terjadi proliferasi sel-sel endotel kemudian terjadi Pembuluh darah pada sendi yang terlibat mengalami oklusi oleh bekuan kecil atau sel-sel inflamasi. Terbentuknya pannus akibat terjadinya pertumbuhan yang iregular pada jaringan sinovial yang mengalami inflamasi. Pannus kemudian menginvasi dan merusak rawan sendi dan tulang Respon imunologi melibatkan peran sitokin, interleukin, proteinase dan faktor pertumbuhan. Respon ini mengakibatkan destruksi sendi dan komplikasi sistemik (Surjana, 2014).

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan diantaranya dalam mencari artikel jurnal penelitian, peneliti mendapatkan kendala jaringan internet dalam mengakses artikel jurnal, sehingga peneliti harus login berulang kali. Dan juga dalam pencarian dan penentuan artikel jurnal penelitian berdasarkan variabel independen dan dependen, peneliti tidak begitu banyak mendapatkan judul artikel jurnal penelitian yang sama dengan judul peneliti, sehingga peneliti hanya mengambil satu variabel terkait dari artikel jurnal penelitian untuk dijadikan sebagai bahan perbandingan dengan judul penelitian yang akan di bahas. Maka penelitian yang dilakukan diganti dengan membuat review jurnal penelitian terkait yang telah di publikasikan sebanyak 10 jurnal, sehingga peneliti tidak secara langsung dapat melakukan penelitian di lapangan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Senam

Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa 10 *review* jurnal yang dilakukan oleh peneliti yang berkaitan dengan judul penelitian “Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Menggerakkan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis*” maka dapat disimpulkan :

1. Setelah pemberian senam rematik secara berkala efektif dapat meningkatkan kemampuan menggerakkan sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*.
2. Dari hasil Review jurnal terkait setiap jurnal memiliki metode yang berbeda-beda, selain itu setiap jurnal memiliki kelebihan serta kekurangannya masing-masing. dari 10 jurnal yang dilakukan review memiliki pengaruh terhadap penelitian yang dilakukan.
3. Senam rematik dapat di jadikan sebagai landasan kegiatan alternative terhadap Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis* dan juga dapat di lakukan mandiri di rumah secara mudah untuk dapat mampu menggerakkan persendian

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti merekomendasikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Keperawatan

Bagi institusi keperawatan hasil dari *review* 10 jurnal yang di lakukan peneliti dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya dalam Kemampuan Menggerakan Sendi Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Athritis* dengan pengobatan non farmakologis dan kemudian menambah buku-buku sebagai sumber untuk mempermudah dalam mendukung mencari sumber untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi peneliti selanjutnya serta diharakan peneliti selanjutnya dapat menggunakan terapy lainnya misalnya latihan ROM aktif, senam lansia, ataupun mengganti metode yang digunakan untuk mengatasi penyakit *Rheumatoid Athritis*. Selain itu dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya khususnya yang berkaitan dengan penyakit *Rheumatoid Athritis*.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Rheumatology, 2012, <http://www.rheumatology.org/>, diakses pada tanggal 28 oktober 2014.

Afriyanti & Rizqun, N., 2015. Akne Vulgaris Pada Remaja. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Vol.4/No.6/ Februari 2015. <http://eprints.ums.ac.id/>

Aqila Smart, 2010. Bahagia di Usia menopause. Yogyakarta : Aplus Books
<http://repository.ump.ac.id/1290/7/META%20FINTARI%20DAFTAR%20PUS>
 TAKA.pdf

Aluko, A., DeSouza, L., & Peacock, J. 2013, "The effect of core stability exercises on variations in acceleration of trunk movement, pain, and disability during an episode of acute nonspecific low back pain: A pilot clinical trial.", *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 36(8), 497-504.e3.
<https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2012.12.012>

Aulia, R., & Sugijianto. 2016, "Perbedaan antara Core stability Exercise dengan Wiliam's Flexsion Exercise terhadap Disabilitas dan Kekuatan Otot pada Low Back Pain Myogenik."

Dalem, A. A. I., Yundari, H., Puspita, P., & Mas, W. 2018, "Proceedings of International Conference on Applied Science and Health ICASH-A44 Effectiveness Of William Flexion Exercise To Reduce Pain Intensity On Low Back Pain (Lbp) Of Woodcarvers In Bali.", *Indonesia Proceedings of International Conference on Appli*. 456(3).

Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. London: Sage Publications

Fathoni. (2006). Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta:

Rineka Cipta. Gilton, T. T. (2012). Livelong learning in public library : principles, programs and peoples. Maryland: Scarecrow.

http://repository.upi.edu/25823/9/S_PSPI_1206544_Bibliography.pdf

Fatoye, F., Gebrye, T., & Odeyemi, I. 2019, Real-world incidence and prevalence of low back pain using routinely collected data.", *Rheumatology International*, 39(4), 619–626. <https://doi.org/10.1007/s00296-019-04273-0>

Vol 17 No 2 (2020): Jurnal Farmasi Indonesia.

<https://doi.org/10.31001/jfi.v17i2>

Goleman, D.B. & Mckee, R.A. 2019, "Low Back Pain.", *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp.1689–1699.

<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Kresno S B. *Imunologi Diagnosis dan Prosedur Laboratorium*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2010.

<http://eprints.undip.ac.id/>

Louis O. Kattsoff, Pengantar Filsafat, terj. Soejono Soemargono (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1987), <http://digilib.uinsby.ac.id/3101/6/Daftar%20Pustaka.pdf>

Longo, Dan L. MD., Kasper, Dennis L. MD., et al. 2012. *Harrison's Principle of Internal Medicine* ed.18 Chapter 231: Rheumatoid Arthritis. McGrawHill Companies, Inc. USA. <http://digilib.unila.ac.id/>

Lulukanigsih, Z. 2014, *Anatomi Fisiologi dan fisioterapi*, Nuha Medika, Yogyakarta

Marely, A. F. V. (2017). "Keefektifan William Flexion Exercise Untuk Pt Argo

Manunggal Triasta Kota Salatiga.", Tahun 2016 Skripsi.

Muhith, A., & Yasma, A. N. 2014, "Pengaruh Terapi William Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.", *Medica Majapahit*, 6(1), 29–38

Noeng Mohadjir dalam Yuni Irawati. 2013, " Metode Pendidikan Karakter Anak." :diakses tanggal 20 Juni 2013 Skripsi tidak diterbitkan.

Nana Syaodih. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung. hlm.52. <http://repository.umy.ac.id/>

Nuriyani, D. 2017, "Pengaruh pemberian core stability exercise pada low back pain myogenic terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada petani disembuhan kidul sidomulyo.", 1–14.

National Health and Medical Research Council (NHMRC). 2009. Guideline the Non-Surgical Menagement of Hip and Knee Osteothritis. Australi The Royal Autralian College of General Practitiners. Autralia : Royal Autralian College of General Practitiners. <http://repository.unimus.ac.id>

Nursalam. 2014, *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.

Nurrahman, R. 2016, "Hubungan masa kerja dan sikap kerja terhadap kejadian low back pain pada penenun di kampoeng bni kab.wajo." 1–49. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/77626366.pdf>

- Pramita, I. 2014, "Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William's Flexion Exercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah.", *Sport And Fitness Journal*, Vol. 33, pp.35-49.
- Rudan I, Boschi-Pinto C, Biloglav Z, Mulholland K, Campbell H. Epidemiology and etiology of childhood pneumonia. *Bulletin World Health Organization*. 2008;86(5):408–416.
- Susilowati, T. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemampuan Berjalan Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Pajang Surakarta, Tesis. Universitas Airlangga, Surabaya. 2012.
- Shiel, Jr.W.C., 2011, Rheumatoid Arthritis, pada tanggal 15 november 2014. http://www.emedicinehealth.com/rheumatoid_arthritis/article_em.htm, diakses
- Sidemen, S., & Claudia, C. 2016, "Manajemen Nyeri Pada Low Back Pain.", 14,p.14. Retrieved from (diakses 20 november 2019) https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/a1e5496f4ae4b5cdf5c454a027a90ad7.pdf
- Sudibio, M. 2010, "kuisisioner kemampuan menggerakkan sendi .", 43-45. received from https://repository.maranhata.edu/22294/2/0710108_Appendices.PDF
- Suharsimi Arikunto dalam Yuni Irawati. 2013. Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional. Skripsi tidak diterbitkan. UIN Sunan Kalijaga. Hlm 27. <http://repository.umy.ac.id/>

Sugiyono. 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung.

Potter & Perry, 2017, *Fundanmentals Of Nursing Elseiver*, United States Of America : Book Aid International

Notoatmojo, S. 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, jakarta.

Umay, B.I. 2017, "Perbedaan Pengaruh Pelatihan Core Stability Dan William Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Penambang Batu Kapur Di Jimbung, Klaten, Jawa Tengah. Universitas Nusantara PGRI Kediri.", 01, 1–7. Retrieved from <http://www.albayan.ae>

Yoni Rustiana K, SSt. FT. M.Fis and , Wijianto, SST. FT (2012) *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Aktifitas Fungsional Lansia Di Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

The UCSC University Library. Write a Literature Review. : Retrieved from diakses 2017). Tanpa halaman. <http://guides.library.ucsc.edu/write-a-literature-review>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar konsultasi bimbingan proposal/skripsi

Lampiran 2.tangkapan layar pencarian artikel

The screenshot shows a Google Scholar search result. The search bar contains the text "SENAM REMATIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA NY. S KELUARGA TN. A DALAM MELAKUKAN ADL (ACTIVITY DAILY LIVING) DUKUH". The search results show 1 result (0,10 dtk). The article is titled "SENAM REMATIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA NY. S KELUARGA TN. A DALAM MELAKUKAN ADL (ACTIVITY DAILY LIVING) DUKUH" by E. Pujiati, W.H. Mayasari. The article is published in the journal "Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)" in 2017. The article is available in PDF format. The article is published by akperkridahusada.ac.id.

Artikel

1 hasil (0,10 dtk)

Profil saya Koleksiku

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan

☒ Buat lansiran

SENAM REMATIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA NY. S KELUARGA TN. A DALAM MELAKUKAN ADL (ACTIVITY DAILY LIVING) DUKUH

E. Pujiati, W.H. Mayasari - Jurnal Profesi ... 2017 - jurnal.akperkridahusada.ac.id

Hasil survey badan kesehatan dunia (WHO) melaporkan jumlah lansia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2015 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 13, 7% dan total populasi dunia. Masalah muskuloskeletal seperti gangguan pada sendi dan tulang yang mempengaruhi mobilitas dan aktivitas, merupakan hal vital bagi kesehatan lansia. Beberapa kelainan akibat perubahan sendi yang banyak terjadi pada lansia antara lain; osteoarthritis, arthritis ...

[PDF] akperkridahusada.ac.id

Bantuan Privasi Persyaratan

The screenshot shows the Jurnal Profesi Keperawatan (JPK) website. The article title is "SENAM REMATIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA NY.S KELUARGA TN.A DALAM MELAKUKAN ADL (ACTIVITY DAILY LIVING) DUKUH PENDEK KULON DESA JEPANG KECAMATAN MEJOBONG KABUPATEN KUDUS". The author is Ery Pujiati, W.H. A. Mayasari. The article is published in the journal "Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)" in 2017. The article is available in PDF format. The article is published by akperkridahusada.ac.id.

Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)

HOME ABOUT LOGIN REGISTER SEARCH CURRENT ARCHIVES

Home > Vol 4, No 2 (2017) > **pujiati**

SENAM REMATIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA NY.S KELUARGA TN.A DALAM MELAKUKAN ADL (ACTIVITY DAILY LIVING) DUKUH PENDEK KULON DESA JEPANG KECAMATAN MEJOBONG KABUPATEN KUDUS

Ery Pujiati, W.H. A. Mayasari

Abstract

Hasil survey badan kesehatan dunia (WHO) melaporkan jumlah lansia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2015 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 13,7% dari total populasi dunia. Masalah muskuloskeletal seperti gangguan pada sendi dan tulang yang mempengaruhi mobilitas dan aktivitas, merupakan hal vital bagi kesehatan lansia. Beberapa kelainan akibat perubahan sendi yang banyak terjadi pada lansia antara lain; osteoarthritis, arthritis rheumatoid dan gout, namun yang sering terkena yaitu sendi yang menanggung beban berat badan seperti panggul, lutut, dan sendi tulang belakang bagian lumbal bawah. Senam rematik merupakan senam yang berfokus untuk mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal. Tujuan lain dari senam rematik yaitu untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomekanik sendi dan rasa posisi sendi. Tujuan: mengetahui pengaruh senam rematik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dalam melakukan ADL (Activity Daily Living) secara mandiri. A pada Ny.S keluarga Tn.A diduku pendem kulon. Metode penulisan : Rancangan study evaluasi mengenai tindakan senam rematik dengan teknik dan penyajian data secara deskriptif. Kesimpulan : Hasil tindakan penyuluhan dan demonstrasi senam rematik yang dilakukan selama 2 minggu mengalami perubahan khususnya pada Ny.S dalam melakukan ADL secara mandiri.

Full Text:
pdf

Daftar Isi

OPEN JOURNAL SYSTEMS

Journal Help

USER

Username

Password

☐ Remember me

Login

NOTIFICATIONS

View

Subscribe

JOURNAL CONTENT

Search

Search Scope

All

Search

google translate - Penelusuran G x Rihda: Pengaruh Latihan Range O x PENGARUH LATIHAN RANGE OF x +

google.com/search?safe=strict&biw=1366&bih=657&isxrf=ALeKk035WxEiHh07G5q5Kx_257saMq5iFA%3A1596698159685&ei=L64xX_C4KdL49QPq6J_wCw&lc=PENGARUH+LAT... ☆

oleh S Hartina - 2019

repository.upnvj.ac.id x PDF

daftar pustaka - Repository UPN Veteran Jakarta

Hari Tidak Berbeda Dengan Perekat Plasebo Dalam Mengurangi Resiko ... 3, him 35-39. Ridha, M. R. & Putri, M. E 2016, **Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Koni Kota Jambi**, Jurnal. Akademi ...

oleh FW Dewi - 2019

ejournalwirajara.com x index.php x JIK x article x view

pengaruh latihan range of motion (rom) terhadap perubahan ...

NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS DI POSYANDU LANSIA ... Result: The results of the study prior to **Range of Motion (ROM)** exercise pain ... Imobilisasi adalah hilangnya **kekuatan otot** dan ... disebutkan bahwa jumlah penyakit **lansia tahun ... data Puskesmas** Kalienget mengenai jumlah ... **aktif** individu.

oleh KTKKK SUMENEP - 2016 - Artikel terkait

docplayer.info x 68083073-M-rasyid-ridha-1-miko-eka- x

M. Rasyid Ridha 1), Miko Eka Putri 2) Program Studi Ilmu ...

Penelitian ini dilakukan di **wilayah kerja Puskesmas Koni Kota Jambi** pada tanggal Agustus ... Hasil Penilaian Ekstremitas Kanan **Pada Lansia** dengan Osteoarthritis Sebelum dan Sesudah ... **Pengaruh latihan Range Of Motion (ROM) aktif terhadap kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis di ...**

eprints.umbj.ac.id x PDF

DAFTAR RUJUKAN Anelia, N. (2013). Efektifitas Latihan ...

Menunggu ogs.google.com...

google translate - Penelusuran G x Rihda: Pengaruh Latihan Range O x M. Rasyid Ridha 1), Miko Eka Putri 2) x +

docplayer.info/68083073-M-rasyid-ridha-1-miko-eka-putri-2-program-studi-ilmu-keperawatan-stikba-jambi.html ☆

DOCPLAYER

Pencarian... Mencari

Masuk Pendaftaran

M. Rasyid Ridha 1), Miko Eka Putri 2) Program Studi Ilmu Keperawatan STIKBA Jambi

ⓘ x

Berbagai Perlengkapan Safety

Buy 1 get 1, produk - produk Krisbow untuk alat perlindungan diri di lingkungan kerja.

Krisbow

BUKA

1 dari 8 Lebar Laman

grammarly

Jurnal Akademika Balturrahim Vol.4, No.2, November 2015

M. Rasyid Ridha, Miko Eka Putri

Google Scholar

SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT DI

Artikel 1 hasil (0,09 dtk)

Profil saya Koleksiku

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan
☒ Buat lansiran

SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

R Pangaribuan, N Olivia - Indonesian Trust Health ..., 2020 - jurnal.stikes-murniteguh.ac.id

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Responding to an illness, but it is a process that gradually replaces cumulative changes, is a process of decreasing the body's resistance in dealing with stimuli from inside and outside the body. Many of the elderly are still productive and able to be active in social, national and state life. Efforts to increase the social welfare of the elderly is essentially a preservation of the religious and cultural values of the nation. Aging or growing old is a condition that occurs ...

[PDF] stikes-murniteguh.ac.id

Bantuan Privasi Persyaratan

Google translate - Penelusuran G x SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI x

Tidak aman | jurnal.stikes-murniteguh.ac.id/index.php/ijth/article/view/46

Register Login

INDONESIAN TRUST HEALTH JOURNAL

Current Archives About

Search

Home / Archives / Vol 3 No 1 (2020): Indonesian Trust Health Journal / Articles

SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Resmi Pangaribuan
Akper Kesdam I/Bukit Barisan Medan

Nina Olivia
Akper Kesdam I/Bukit Barisan Medan

DOI: <https://doi.org/10.37104/ijth.v3i1.46>

Keywords: Rheumatoid Arthritis, knee pain, elderly exercise, elderly

Abstract

INDONESIAN TRUST HEALTH JOURNAL

Volume 3 Nomor 1
Juni 2020
ISSN 2656-8064
DOI: 10.37104/ijth.v3i1.46

1. Kajian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
2. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
3. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
4. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
5. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
6. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
7. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
8. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
9. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia
10. Penelitian tentang kesehatan masyarakat di Indonesia

Visitors

2,441	5
158	5
13	4
12	4
7	3

Journal Template

Plagiat Checker By:

Plagiarism Checker

Google Scholar

SENAM REMATIK MENINGKATKAN JARAK TEMPUH BERJALAN LANSIA

Artikel

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan

Senam Rematik Meningkatkan Jarak Tempuh Berjalan Lansia dengan Nyeri Sendi di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta [PDF] phb.ac.id

T Susilowati - Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and ... 2016 - jnk.phb.ac.id
Joint pain experienced by the elderly may limit walking ability like mileage. Mileage can be improved by reducing joint pain through exercise. The purpose of this study was to clarify the effect of rheumatic gymnastics to mileage in older adults with joint pain. This type of research is "True Experimental" with The Randomized Pre Test and Post Test Control Group Design. Population is elderly inelderly house of Dharma Bhakti Pajang Surakarta who suffer joint pain and not in a state of total dependency. Sample was elderly who meet the inclusion and ...

☆ Artikel terkait 4 versi

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. [Lihat semua hasil](#)

Instal Tombol Scholar untuk mencari makalah selagi menjelajah

TENTU SAJA Lain kali

<https://www.example.edu/paper.pdf>

Bibliography

1. Einstein, A., B. Podolsky, and N. Rosen, 1935, "Can quantum-mechanical description of physical reality be considered complete?", Phys. Rev. **47**, 777-780.

Bantuan Privasi Persyaratan

Google Scholar

SENAM REMATIK MENINGKATKAN JARAK TEMPUH BERJALAN LANSIA

Artikel

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan

Senam Rematik Meningkatkan Jarak Tempuh Berjalan Lansia dengan Nyeri Sendi di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta [PDF] phb.ac.id

T Susilowati - Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and ... 2016 - jnk.phb.ac.id
Joint pain experienced by the elderly may limit walking ability like mileage. Mileage can be improved by reducing joint pain through exercise. The purpose of this study was to clarify the effect of rheumatic gymnastics to mileage in older adults with joint pain. This type of research is "True Experimental" with The Randomized Pre Test and Post Test Control Group Design. Population is elderly inelderly house of Dharma Bhakti Pajang Surakarta who suffer joint pain and not in a state of total dependency. Sample was elderly who meet the inclusion and ...

☆ Artikel terkait 4 versi

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. [Lihat semua hasil](#)

Instal Tombol Scholar untuk mencari makalah selagi menjelajah

TENTU SAJA Lain kali

<https://www.example.edu/paper.pdf>

Bibliography

1. Einstein, A., B. Podolsky, and N. Rosen, 1935, "Can quantum-mechanical description of physical reality be considered complete?", Phys. Rev. **47**, 777-780.

Bantuan Privasi Persyaratan

Google Scholar

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PEI

Artikel

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan

Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan osteoarthritis
R Anggraeni, RP Jati, S Rusmini... - Jurnal ..., 2019 - journal.stikeskendal.ac.id
Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Wahyudi Nugroho, 2008). senam rematik berkhasiat untuk menurunkan nyeri osteoarthritis lutut dan peningkatan rentang gerak pada penderita osteoarthritis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan ...
☆ [Artikel terkait](#)

Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Osteoarthritis Lutut Pralansia
M Sangrah - 2017 - repositori.uin-alaudinn.ac.id
Permasalahan pada lansia cukup banyak salah satunya osteoarthritis lutut yang dapat mengganggu aktivitas fisik lansia karena adanya peningkatan skala nyeri dan penurunan rentang gerak. Salah satu cara mengatasi osteoarthritis dengan mengikuti senam rematik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak osteoarthritis lutut pralansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi Eksperimen dengan rancangan pretest posttest. Populasi penelitian ini ...
☆ [Dirujuk 1 kali](#) [Artikel terkait](#) [2 versi](#)

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. [Lihat semua hasil](#)

Bantuan Privasi Persyaratan

Google translate - Penelusuran

Pengaruh senam rematik terhad...

SENAM LANSIA PADA REUMAT...

journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/570

Login Register

JURNAL KEPERAWATAN
p-ISSN 2685-1849
e-ISSN 2549-8116

Submissions Current Archives Announcements About

Search

Home / Archives / Vol 11 No 3 (2019): September / Articles

Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan osteoarthritis

Rina Anggraeni
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

Riani Pradara Jati

Siti Rusmini

Siti Nur Latifah

DOI: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i3.570>

Abstract

[PDF](#)

Published
2019-09-30

How to Cite
Anggraeni, R., Jati, R., Rusmini, S., & Latifah, S. (2019). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri dan peningkatan rentang gerak pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 11(3), 171-176.
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i3.570>

Manuscript Template

Certificate

SK AKREDITASI

Editorial Team
Peer-Reviewers

google translate - Penelusuran G x MODEL SENAM REMATIK SEBAG x MODEL SENAM REMATIK SEBAG x

google.com/search?safe=strict&biw=1366&bih=657&isxrif=ALeKk018ha1sPutp1dqx2IZ5fTwbkKkdQ%3A1596698733955&ei=bbArX_710c29rQGak5OYAg&q=MODEL+SENAM...

MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGS x

Sekitar 1.950 hasil (0,60 detik)

Mungkin maksud Anda adalah: MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI PSTW PUSPAKARMA MATARAM

adikusada.ac.id > index.php > AHNJ > article > view

MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN ...

23 Agu 2017 - MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI PSTW PUSPAKARMA MATARAM. Mas'adah ... Kata kunci: Reumatik Arthritis, aktivitas fungsional lansia, Health Assessment ...

www.researchgate.net > publication > 337816477_MODE...

model senam rematik sebagai upaya peningkatan aktifitas ...

Download Citation | MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI PSTW PUSPAKARMA MATARAM ...

garuda.ristekbrin.go.id > documents > detail

model senam rematik sebagai upaya peningkatan aktifitas ...

Model senam rematik memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktifitas fungsional lansia yang tinggal di PSTW Puspakarma Mataram. Kata kunci: Reumatik Arthritis, aktivitas fungsional lansia, Health Assessment Questionnaire ...

google translate - Penelusuran G x MODEL SENAM REMATIK SEBAG x MODEL SENAM REMATIK SEBAG x

Tidak aman | adikusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNI/article/view/73

Register Login

ADI HUSADA Nursing Journal

Current Archives About Policies Authors Search

Home / Archives / Vol 3 No 1 (2017): Adi Husada Nursing Journal / Articles

MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI PSTW PUSPAKARMA MATARAM

Mas'adah Mas'adah

Abstract

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal seperti degenerasi, erosi, dan kalsifikasi tulang rawan dan kapsul sendi. Penurunan kemampuan muskuloskeletal akibatnya dapat menurunkan *Range Of Motion* (ROM) sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari (ADL). Jenis penelitian ini *quasy eksperiment* yang bertujuan untuk melihat efektifitas senam rematik terhadap aktifitas

ADI HUSADA Nursing Journal

Vol. 3, No. 1, Mei 2017

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...
16. ...
17. ...
18. ...
19. ...
20. ...
21. ...
22. ...
23. ...
24. ...
25. ...
26. ...
27. ...
28. ...
29. ...
30. ...
31. ...
32. ...
33. ...
34. ...
35. ...
36. ...
37. ...
38. ...
39. ...
40. ...
41. ...
42. ...
43. ...
44. ...
45. ...
46. ...
47. ...
48. ...
49. ...
50. ...

Editorial Team

Reviewer

Focus and Scope

Author Guideline

Article Template
Download for Author »

Make a Submission

Google Scholar

PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN MSDs DAN KADAR ASAM URAT DARAH

Artikel

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan

PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN MSDs DAN KADAR ASAM URAT DARAH

P Ns - Jurnal Keperawatan, 2019 - e-journal.lppmdianhusada.ac.id

Abstract Latar Belakang : Pekerja merupakan kelompok berisiko tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh proses kerja, lingkungan kerja serta perilaku kesehatan pekerja. Untuk menurunkan resiko cedera di tempat kerja, Kemenkes RI mencanangkan program peregangan di tempat kerja. Peregangan diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik di tempat kerja untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu mengendurkan kelegangan syaraf dan melatih otot agar lebih kuat ...

[Artikel terkait](#)

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. [Lihat semua hasil](#)

[PDF] lppmdianhusada.ac.id

Bantuan Privasi Persyaratan

e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/9

Google Scholar

PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN MSDs DAN KADAR ASAM URAT DARAH

Register Login

Jurnal Keperawatan

Current Archives About

Search

Home / Archives / Vol. 12 No. 1 (2019): Jurnal Keperawatan, Volume XII, Nomor 1, Januari 2019 / Articles

PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN MSDs DAN KADAR ASAM URAT DARAH

Priyoto
STIKES Bhakti Husada Mulla

Binar Wahyuning W
STIKES Bhakti Husada Mulla

Keywords: Senam Peregangan, MSDs, Kadar Asam Urat Darah

Abstract

Latar Belakang : Pekerja merupakan kelompok berisiko tinggi terhadap

JURNAL Keperawatan
Volume 12, Nomor 1, Januari 2019
ISSN : 1979-3788

Information
[For Readers](#)
[For Authors](#)
[For Librarians](#)

Google Scholar

Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia

Artikel

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...

Urutkan menurut
relevansi
Urutkan menurut tanggal

☒ sertakan paten
☒ mencakup kutipan

[PDF] Pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lanjut usia dengan osteoarthritis lutut
VM Sitrjak, MF Hastuti... - Jurnal Keperawatan ..., 2016 - jkp.fkep.unpad.ac.id

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia akan meningkatkan risiko terjadinya **nyeri** sendi akibat **osteoarthritis lutut**, terutama **pada lansia**. **Nyeri** sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik **lansia** dan berdampak **pada** penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi **skala nyeri** sendi adalah **senam rematik**. Gerakan aktif dan ringan tanpa menggunakan beban **dalam senam rematik** menjadi pemicu pengeluaran beta-endorfin, neuromodulator alami tubuh yang dapat...

☆ 00 Dirujuk 7 kali Artikel terkait 2 versi

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. [Lihat semua hasil](#)

Instal Tombol Scholar untuk mencari makalah selagi menjelajah

[TENTU SAJA](#) [Lain kali](#)

<https://www.example.edu/paper.pdf>

Bibliography

1. Einstein, A. B. Podolsky, and N. Rosen, 1935, "Can quantum-mechanical description of physical reality be considered complete?", Phys. Rev. **47**, 777-780.

Bantuan Privasi Persyaratan

Google Translate - Penelusuran G | Pengaruh Senam Rematik terha... | Pengaruh Senam Rematik terha...

Tidak aman | jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/234

JURNAL KEPERAWATAN PADJADJARAN

ISSN 2338-5324 EISSN 2442-7276

HOME ABOUT LOGIN REGISTER SEARCH CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS INDEXING

Home > Vol 4, No 2 (2016) > **Sitrjak**

Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut

Vivi Meliana Sitrjak, Maria Fudji Hastuti, Arina Nurlianti

Abstract

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia akan meningkatkan risiko terjadinya nyeri sendi akibat osteoarthritis lutut, terutama pada lansia. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi adalah senam rematik. Gerakan aktif dan ringan tanpa menggunakan beban dalam senam rematik menjadi pemicu pengeluaran beta-endorfin, neuromodulator alami tubuh yang dapat menghambat pelepasan impuls nyeri sehingga skala nyeri sendi lansia berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut. Desain penelitian quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest with control group design. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling di Panti Werdha Sinar Abadi Kota Singaperbangsa kemudian dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian adalah Pain Assessment in Advanced Dementia Scaledengan analisis data menggunakan Paired T Test dan Independent T Test. Uji hipotesis dengan Paired T Test pada kelompok perlakuan p-value= 0,000 dan pada kelompok kontrol p-value= 0,017. P-value kedua kelompok < 0,05 yang berarti terdapat penurunan skala nyeri setelah pemberian senam rematik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Uji beda mean posttest antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan Independent T Test menunjukkan p-value= 0,000 (p<0,05) yang berarti penurunan skala nyeri dengan senam rematik lebih bermakna

Online Submission
Editorial Board
Peer Reviewer
Focus & Scope
Review Process
Publication Ethics
Authors Guidelines
Plagiarism Check
Visitor Statistic
Publication Indexing
Author Statement

Collaborate

INSTITUT PENDIDIKAN MEDIS

[Google Translate](#) | [Penelusuran](#) | [Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda](#)

← → ↺ Ⓜ Tidak aman | husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/147 ☆ 🌐 ☰

[Register](#) [Login](#)



Announcements Current Archives About ▾
[Q Search](#)

[Home](#) / [Archives](#) / Vol 8 No 2 (2018): November 2018 / Artikel

Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Amelia Dinartika
Poltekkes Kemenkes Kaltim

Eti Purwanto
Poltekkes Kemenkes Kaltim

Indah Nur Imamah
Poltekkes Kemenkes Kaltim

DOI: <http://dx.doi.org/10.35963/hmj.v8i2.147>



CONTENT :

- Fokus dan Scope
- Author Guidelines

e-ISSN: 2461-0402



LEMBAGA ILMU
PENGETAHUAN
INDONESIA
INDONESIAN INSTITUTE OF SCIENCES


 9 772461 040000

(click the barcode)

google translate - Penelusuran G x SENAM REMATIK TINGKATKAN x SENAM REMATIK TINGKATKAN x

google.com/search?safe=strict&biw=1366&bih=657&isxrf=ALeKk00cfeff6iWzx6F7aufv8dTG8jhQ%3A1596699885398&ei=7bQrX578F8HrQHkLugAw&q=SENAM+REMATIK+...

Google

SENAM REMATIK TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN . x Q

Semua Berita Gambar Video Maps Lainnya Setelan Alat

Sekitar 705 hasil (0,49 detik)

www.jurnal.stikes-aisyiah.ac.id > gaster > article > view

SENAM REMATIK TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA ...

SENAM REMATIK TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN ACTIVITY DAILY LIVING DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA.

oleh T Susilowati - 2017 - Artikel terkait

www.jurnal.stikes-aisyiah.ac.id > article > download | PDF

senam rematik tingkatkan kemandirian lansia dalam ...

1 Feb 2017 - kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam melakukan Activity ... Activity Daily Living (ADL) di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta.

oleh T Susilowati - 2017 - Artikel terkait

garuda.ristekbrin.go.id > documents > detail

senam rematik tingkatkan kemandirian lansia dalam ...

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap kemandirian lansia ... sendi dalam melakukan Activity Daily Living (ADL) di panti wreda Dharma Bakti Pajang ... Activity Daily Living (ADL) di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta.

docplayer.info > 59147071-Senam-rematik-tingkatkan-...

senam rematik tinokatkan kemandirian lansia dalam ...

google translate - Penelusuran G x SENAM REMATIK TINGKATKAN x SENAM REMATIK TINGKATKAN x

jurnal.stikes-aisyiah.ac.id/index.php/gaster/article/view/132

Beranda Tentang Kami Login Cari Arsip Informasi

GASTER
Jurnal Kesehatan

Jurnal ini kerjasama
STIKES dengan Badan ANI Kesehatan
Masyarakat Indonesia
E-ISSN: 2549-7006 / P-ISSN: 1858-3385

Beranda > Vol 15, No 1 (2017) > Susilowati

**SENAM REMATIK TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA
DALAM MELAKUKAN ACTIVITY DAILY LIVING DI PANTI
WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA**

Tri Susilowati

Sari

Meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin tinggi jumlah lansia di Indonesia, hal ini merupakan konsekuensi logis berhasilnya pembangunan di Indonesia yang mana perlu diantisipasi sehingga lansia menjadi bagian masyarakat yang produktif, mandiri dan tidak menjadi beban masyarakat. Namun, sekarang banyak fenomena yang menunjukkan bahwa lansia mengalami kemunduran kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Aktivitas Daily Living/ADL). Hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan pada tubuh

SERTIFIKAT AKREDITASI

SERTIFIKAT
Sertifikat Akreditasi
Jurnal Kesehatan
GASTER
Jurnal Kesehatan
STIKES
Badan ANI Kesehatan
Masyarakat Indonesia
No. 123456789
Akreditasi
Kategori
Jurnal Kesehatan
Masyarakat Indonesia
Badan ANI Kesehatan
Masyarakat Indonesia

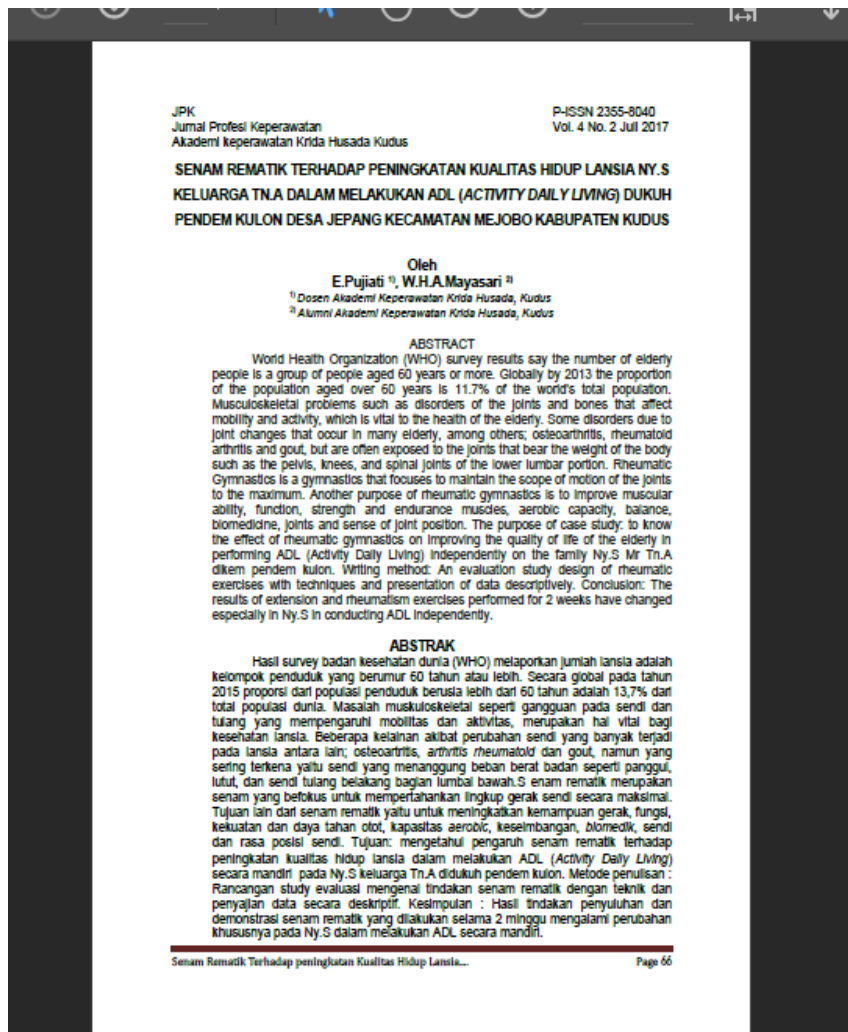
[Download Sertifikat](#)

ABOUT THE JOURNAL

[Fokus dan Ruang Lingkup](#)

[Panduan Submit](#)

Lampiran 3. Abstrak artikel publikasi



PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI REMATIK PADA LANSIA

Ridhyalla Afnuhazi
Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang
Email : ridhyallaafnuhazi@yahoo.co.id

ABSTRACT

Changes will occur on the body in line with increasing age. The circumstances of the case it look on the system muskuloskeletal and the other networks which will cause rheumatic diseases. According to the WHO about the arthritis sufferer 2014 355 million people throughout the world while in Indonesian rheumatism sufferers about 69.43 million inhabitants. The refore implemented an arthritic gymnastics can decrease scale of pain in sufferers of rheumatism. The type of research used Quasi experimental nature of pre-post test with control group. The population in this research is elderly aged 60 to 80 years. The sample in this research totalled 16 people given gymnastics rheumatism. With the techniques of sampling the sampling purposive. This research has been conducted in april-may 2016. Dikumpulkan data using the observation sheets are then processed with computerized analyzed by Univariate and bivariate. The research results obtained on the implementation of the results of the univariate gymnastics rheumatism as many as 16 people. Result of the decline in the scale of pain not significant after doing gymnastics rheumatism. The results of statistical tests in the get sign = 0.004 invisible means there is influence of gymnastics rheumatism pain scale decline in the elderly Maternal Affection PSTW Banusangkar. The conclusion to be drawn that there is a decreasing scale of pain after doing gymnastics rheumatism on the elderly and also recommend to the elderly to routinely perform gymnastics rheumatism.

Keywords : Rheumatic, Rheumatic Gymnastics, Decreased Pain.

ABSTRAK

Perubahan-perubahan akan terjadi pada tubuh sejalan dengan meningkatnya usia. Keadaan demikian itu tampak pada sistem muskuloskeletal dan jaringan yang lain yang akan menyebabkan penyakit rematik. Menurut WHO tahun 2014 penderita rematik sekitar 355 juta penduduk seluruh dunia sedangkan di Indonesia penderita rematik sekitar 69.43 juta penduduk. Maka dari itu dilaksanakan senam rematik yang dapat menurunkan skala nyeri pada penderita rematik. Jenis penelitian yang digunakan bersifat Quasi Experimental pre-post test with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berumur 60-80 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang diberikan senam rematik. Dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian ini telah dilakukan bulan april-mei tahun 2016. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi kemudian diolah dengan komputerisasi dianalisis dengan univariat dan bivariat. Hasil penelitian univariat didapatkan hasil tentang pelaksanaan senam rematik sebanyak 16 orang responden. Hasil penurunan skala nyeri tidak signifikan setelah melakukan senam rematik. Hasil uji statistik di dapatkan sign = 0.004 berarti terlihat ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Banusangkar. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa ada penurunan skala nyeri setelah melakukan senam rematik pada lansia dan juga di sarankan kepada lansia agar selalu rutin melakukan senam rematik.

Kata Kunci : Rematik, Senam Rematik, Penurunan Nyeri.

is.pdf

2jurnl.muis.pdf

3jurnl.muis.pdf

×

↑

↓

1 / 6

🖱️

👤

⊖

⊕

46.4%

🔍

📄

Indonesian Trust Health Journal

Cetak ISSN : 2620-5564

Online ISSN : 2655-1292

Volume 3, No 1 - April 2020

SENAM LANSIA PADA REUMATOID ARTHRITIS DENGAN NYERI LUTUT
DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Resmi Pangaribuan, Nina Olivia

Alper Kerdan 1/Bukit Barisan Medan

E-mail : resmi.pangaribuan131417@gmail.com

Abstract

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Responding to an illness, but it is a process that gradually replaces cumulative changes, is a process of decreasing the body's resistance in dealing with stimuli from inside and outside the body. Many of the elderly are still productive and able to be active in social, national and state life. Efforts to increase the social welfare of the elderly is essentially a preservation of the religious and cultural values of the nation. Aging or growing old is a condition that occurs in human life. Growing old is a natural process which means that a person has gone through three lives, namely child, adult and old. Knee pain is a regenerative disease of the joints and one of the signs and symptoms of rheumatoid arthritis. One effort to reduce pain with the help of elderly gymnastics. The aim of the study is to provide the implementation of elderly exercise in elderly rheumatoid arthritis with knee pain to reduce knee pain. The benefits of research are joint skills training and reducing the scale of care in the elderly. This research method is quantitative with experimental type and one group pre-post test design. The population in this study are elderly both men and women in the UPT Binjai Elderly Services unit. An instrument or tool that uses a scale forgetting the Analog Analog Scale (VAS) and an observation sheet. The exercise of elderly exercise can be done in the morning before absorption for approximately 15-45 minutes. Instrument or tool that uses the Wilcoxon statistical test. The results of the study address the significant value of knee pain in the elderly. And elderly exercise is effective for reducing knee pain in elderly rheumatoid arthritis in UPT Binjai Elderly Services.

Keywords : Rheumatoid Arthritis, knee pain, elderly exercise, elderly

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Nyeri lutut merupakan suatu penyakit regenerative sendi dan salah satu tanda dan gejala dari rheumatoid arthritis. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri lutut adalah dengan dengan pemberian senam lansia. Tujuan penelitian adalah memberikan implementasi senam lansia pada lansia rheumatoid arthritis dengan nyeri lutut untuk mengurangi nyeri lutut. Manfaat penelitian adalah untuk melatih kemampuan otot sendi dan mengurangi skala nyeri pada lansia. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimental dan desain *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia baik laki-laki maupun wanita di unit UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai. Instrumen atau alat yang di gunakan merupakan skala nyeri *Visual Analog scale (VAS)* dan lembar observasi. Pelaksanaan senam lansia dapat dilakukan pada pagi hari sebelum sarapan selama kurang lebih 15-45 menit. Instrumen atau alat yang di gunakan uji statistik *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Murni Teguh 1272

SENAM REMATIK MENINGKATKAN JARAK TEMPUH BERJALAN LANSIA DENGAN NYERI SENDI DI PANTI WREDA DHARMA BHAKTI PAJANG SURAKARTA (*Rheumatic Gymnastics Increase Mileage in Elderly with Joint Pain at Nursing Home Dharma Bhakti Pajang Surakarta*)

Tri Susilowati

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Surakarta
email: anaku_musi@yahoo.com

Abstract: Joint pain experienced by the elderly may limit walking ability like mileage. Mileage can be improved by reducing joint pain through exercise. The purpose of this study was to clarify the effect of rheumatic gymnastics to mileage in older adults with joint pain. This type of research is "True Experimental" with The Randomized Pre Test and Post Test Control Group Design. Population is elderly in elderly house of Dharma Bhakti Pajang Surakarta who suffer joint pain and not in a state of total dependency. Sample was elderly who meet the inclusion and exclusion criteria are 40 people (20 people per group). Normality test data used the Kolmogorov-Smirnov test. Analysis of data (pre and post test) with a paired t test (for normal data) and Wilcoxon Signed Ranks Test test (for not normal data) with significance level of 95%. Changes in mileage differences between groups were tested with unpaired t test with significance level of 95%. The results showed mileage in the treatment group experienced an increase, in which the prices are $p < 0.05$. The results of the study data analysis between groups showed that the mileage have $p < 0.05$ ($p = 0.022$), which means that there are significant differences between groups. It needs a longer time for the adoption and application of the distance so exercise movement performed by the elderly is closer to the direction of movement so that the effect of exercise on mileage is higher.

Keywords: rheumatic gymnastics, elderly, joint pain, mileage

Abstrak: Nyeri sendi yang dialami lansia dapat membatasi lansia jarak tempuh lansia dalam berjalan. Jarak tempuh dapat ditingkatkan dengan mengurangi nyeri sendi melalui senam rematik. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh senam rematik terhadap jarak tempuh berjalan pada lansia dengan nyeri sendi. Jenis penelitian adalah "True Experimental" dengan rancangan Randomized Pre Test – Post Test With Control Group Design. Populasi adalah lansia di panti wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta yang menderita nyeri sendi dan tidak dalam kondisi ketergantungan total. Sampel penelitian adalah lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 40 orang (20 orang per kelompok). Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Analisis data (pre and post test) dengan uji t berpasangan (untuk data normal) dan uji Wilcoxon Signed Ranks Test (untuk data tidak normal) dengan taraf signifikansi sebesar 95%. Perbedaan perubahan jarak tempuh antara kelompok diuji dengan uji t tidak berpasangan dengan taraf signifikansi sebesar 95%. Hasil penelitian menunjukkan jarak tempuh pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan, di mana harga $p < 0.05$. Hasil analisis data penelitian antar kelompok menunjukkan bahwa jarak tempuh mempunyai harga $p < 0.05$ ($p = 0.022$) yang artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan jarak tempuh antar kelompok. Perlu adanya waktu yang lebih lama untuk adopsi gerakan dan penerapan senam rematik sehingga gerakan senam yang dilakukan oleh lansia lebih mendekati ke arah gerakan yang terstandar sehingga pengaruh senam terhadap kemampuan berjalan lebih tinggi.

Kata Kunci: senam rematik, lansia, nyeri sendi, jarak tempuh.

PENGARUH SENAM KEMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENINGKATAN RENTANG GERAK PADA LANJIA DENGAN OSTEOARTRITIS

Rina Anggraeni*, Riani Pradara Jati, Siti Rusmini, Siti Nur Latifah
Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, STIKES Kendal, Jl Lant 31A Kendal, Jawa Tengah 51311
*rina.anggr78@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel
Diterima : 28 Agustus 2019
Diterima dalam bentuk revisi :
03 September 2019
Disetujui :
24 September 2019

ABSTRAK

Senam rematik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam rematik adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik (Wahyudi Nugroho, 2008). Senam rematik berkhasiat untuk menurunkan nyeri osteoarthritis lutut dan peningkatan rentang gerak pada penderita osteoarthritis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam rematik pada lansia di balai pelayanan sosial Cepiring. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experimental* yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat antara variabel tanpa ada manipulasi suatu variabel (Sugiono, 2010). Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Pengukuran desain ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Ada hubungan antara pemberian terapi senam rematik terhadap penurunan nyeri osteoarthritis lutut lansia dimana dari hasil uji *Mann-Whitney Test* diperoleh $p = 0.002$ (skala nyeri) yang artinya ada hubungan yang signifikan.

Kata kunci: senam rematik, penurunan nyeri, lansia, osteoarthritis

EFFECTS OF RHEMATIC GYM TOWARDS REDUCTION OF PAIN AND IMPROVEMENT OF MOVEMENT FLIGHT IN ELDERLY WITH OSTEOARTRITIS

ABSTRACT

Rheumatic exercises are one of the practical and effective methods in maintaining a healthy body. The movements contained in rheumatic exercises are very effective, efficient, and logical movements because a series of movements is carried out regularly and organized for rheumatic sufferers (Wahyudi Nugroho, 2008). Rheumatic exercises are efficacious to reduce osteoarthritis knee pain and increase range of motion in osteoarthritis sufferers. The purpose of this study: to determine the effect before and after rheumatic exercises given to the elderly at the Cepiring social service center. Quantitative research with quasi experimental research design that aims to reveal the causal relationship between variables without manipulation of a variable (Sugiono, 2010). The design of this study used a pretest-posttest control group design. This design measurement is carried out twice, namely before and after the intervention. There is a relationship between rheumatism exercise therapy with pain reduction in elderly knee osteoarthritis where the *Mann-Whitney Test* results obtained $p = 0.002$ (pain scale) which means there is a significant relationship.

Keywords: rheumatic gymnastics, reduction of pain, elderly, osteoarthritis

MODEL SENAM REMATIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI PSTW PUSPAKARMA MATARAM

Mas'adah

Jurusan Keperawatan Mataram Poltekkes Mataram Kemenkes RI
Jl. Kesehatan V/10 Pajang Mataram
masadah_viky@yahoo.co.id

ABSTRAK

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal seperti degenerasi, erosi, dan kalsifikasi tulang rawan dan kapsul sendi. Penurunan kemampuan muskuloskeletal akibatnya dapat menurunkan *Range Of Motion* (ROM) sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari (ADL). Jenis penelitian ini *quary eksperimen* yang bertujuan untuk melihat efektifitas senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia. Desain yang digunakan adalah *one group pretest postes*. Populasinya adalah semua lansia yang menderita nyeri rematik yang tinggal di PSTW Puspakarma Mataram dengan teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* yaitu sebesar 26 responden. Variabel independen penelitian ini adalah model senam rematik dan dependennya aktifitas fungsional lansia. Data diambil dengan wawancara terstruktur dengan kuisioner dan observasi menggunakan instrumen *Health Assessment Questionnaire (HAQ)* kemudian dianalisa menggunakan *Wilcoxon Sign Test*. Hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,000$ artinya $p < 0,05$. Gerakan aktif pada senam rematik meningkatkan kerja otot-otot sekitar sendi sehingga mempercepat aliran darah dan menyebabkan nyeri berkurang. Model senam rematik memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktifitas fungsional lansia yang tinggal di PSTW Puspakarma Mataram.

Kata kunci: Reumatik Arthritis, aktivitas fungsional lansia, *Health Assessment Questionnaire*

ABSTRACT

The aging process causes decreased musculoskeletal function such as degeneration, erosion, and calcification of cartilage and joint capsule. Decreased musculoskeletal ability can decrease the *Range Of Motion (ROM)* so it will affect the elderly in performing daily functional activities (ADL). This study used a *quary experimental one group pretest postes* design using the *Health Assessment Questionnaire (HAQ)*. The population were elderly people suffering from rheumatism living in *Social Institution TresnaWardha Puspakarma Mataram* with sampling technique using *purposive sampling* that is equal to 26 respondents. The independent variabel was *exercises model of arthritis* and the dependent variabel were *improve the functional activity of the elderly*. Data are taken by *structured interview with questionnaire and observation and analyzed using Wilcoxon Sign Test* with significance level of $p < 0,05$. The statistic revealed that $p = 0,000$ for functional activity of the elderly. This active movement in rheumatic arthritis increases the work of the muscles around the joints thus accelerating blood flow and causing less pain. Exercises model of arthritis has effect to improve the functional activity of the elderly.

Keywords: *Arthritis rheumatism, Functional Activity of the elderly, Health Assessment Questionnaire*

PENDAHULUAN

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal seperti degenerasi, erosi, dan kalsifikasi tulang rawan dan kapsul sendi serta menyebabkan penurunan fungsi imun selular seperti meningkatnya kegiatan peradangan di sendi¹. Keterbatasan pergerakan dan

berkurangnya pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut¹⁴. Penurunan kemampuan muskuloskeletal dapat menurunkan *Range Of Motion (ROM)* sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*activity daily living* atau ADL).

2jurnl.muis.pdf

3jurnl.muis.pdf

4jurnl.muis.pdf

5jurnl.m



1 / 8



46.4%



PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PERUBAHAN SKOR NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KELURAHAN SUNGAI JAWI LUAR KECAMATAN PONTIANAK BARAT KOTA PONTIANAK

The Influence Of Rheumatism Aerobic Towards Changes Of Joint Pain Score On Elderly Suffering Rheumatoid Arthritis In Working Area Of Regional Technical Implementation Unit Of Community Health Center In Sungai Jawi Luar Subdistrict West Pontianak District Pontianak City

Muthia Nanda Sari¹, Ramadhaniyati², Desy Wulandari³

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura

²Dosen STIK Muhammadiyah Pontianak

³Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura

Email : muthianandasr@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut WHO 2015 sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit rematik, dan sekitar 25% penderita rematik akan mengalami kecacatan akibat kerusakan pada tulang dan gangguan pada persendian. Untuk angka kejadian reumatoid arthritis ini mencapai 20% dari penduduk dunia dan Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, mengatakan prevalensi penyakit reumatoid arthritis di Indonesia sebesar 24,7%. Dalam mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Dengan Pemberian terapi senam rematik dapat mengurangi nyeri sendi dan bengkak, meringankan kekakuan serta mencegah kerusakan sendi melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan *Activity of Daily Living* (ADL).

Tujuan : Mengetahui bagaimana Pengaruh Senam Rematik Terhadap Perubahan Skor Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre-experimen*. Teknik sampling yang digunakan secara *Probability sampling*. Uji yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

Hasil : hasil uji hipotesis diperoleh *p value* pada *pretest* adalah 0,000 dan pada *posttest* 0,000. Karena *p value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a .

Kesimpulan : Ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skor nyeri sendi lanjut usia dengan rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah senam rematik di UPTD Puskesmas Kelurahan Sungai Jawi Luar Kecamatan Pontianak Barat Kota Pontianak.

Kata Kunci : Nyeri Sendi, Senam Rematik, *Rheumatoid Arthritis*, Rematik

Referensi : 57 (2008-2018)

2jurnl.muis...
3jurnl.muis...
4jurnl.muis...
5jurnl.muis...
6

139 (1 of 12)
46.4%

Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut

Vivi Meliana Sitingiaki¹, Maria Fudji Hastuti², Arina Nurfitri³
¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak
²Persawat Rumah Sakit Universitas Tanjungpura, ³Dosen Pengajar Universitas Tanjungpura
Email : vivitnjak86@gmail.com

Abstrak

Proses degeneratif tubuh yang terjadi seiring dengan pertambahan usia akan meningkatkan risiko terjadinya nyeri sendi akibat osteoarthritis lutut, terutama pada lansia. Nyeri sendi yang dialami akan menurunkan aktivitas fisik lansia dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi adalah senam rematik. Gerakan aktif dan ringan tanpa menggunakan beban dalam senam rematik menjadi pemicu pengeluaran beta-endorfin, neurotransmitter alami tubuh yang dapat menghambat pelepasan impuls nyeri sehingga skala nyeri sendi lansia berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut. Desain penelitian *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling di Panti Werdha Sinar Abadi Kota Singkawang kemudian dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian adalah *Pain Assessment in Advanced Dementia Scale* dengan analisis data menggunakan *Paired T Test* dan *Independent T Test*. Uji hipotesis dengan *Paired T Test* pada kelompok perlakuan $p\text{-value} = 0,000$ dan pada kelompok kontrol $p\text{-value} = 0,017$. $P\text{-value}$ kedua kelompok $< 0,05$ yang berarti terdapat penurunan skala nyeri setelah pemberian senam rematik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Uji beda mean *posttest* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan *Independent T Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti penurunan skala nyeri dengan senam rematik lebih bermakna daripada penurunan skala nyeri yang tidak diberikan senam rematik. Terdapat pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut berupa penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, tetapi hasil uji beda mean kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan perubahan skala nyeri, skala nyeri kelompok perlakuan lebih rendah daripada kelompok kontrol. Penurunan skala nyeri lebih efektif pada kelompok menggunakan senam rematik daripada kelompok yang tidak diberikan senam rematik.

Kata kunci: Lansia, nyeri sendi, osteoarthritis lutut, senam rematik, skala nyeri

The Effect of Rheumatoid Physical Exercises to Reduce Pain Intensity among Elderly Diagnosed with Knee Osteoarthritis

Abstract

It is known that arthritis pain can reduce physical activities and joint mobility among elderly. A rheumatoid physical exercise is considered as one of non-pharmacologic treatment to minimize their pain intensity. This activity stimulates the release of beta-endorphin which inhibits pain impulse modulation that contributed to the reduction of pain intensity. This study aimed to examine the effect of structured physical exercises towards pain intensity among knee osteoarthritis. A quasi experimental with pretest-posttest with control group design was designed. Two groups of elderly were assigned in control and intervention groups. Respondent were recruited using purposive sampling from Panti Werdha Sinar Abadi in Singkawang Kalimantan. Data was assessed using Pain Assessment in Advanced Dementia Scale and then analysed by employing Paired T-test and Independent T-test. Findings indicated there was a different of pain intensity within the intervention group ($p\text{-value} = 0,000$) and controlled group ($p\text{-value} = 0,017$). Thus, the reduction of pain score was more effective among the intervention group compared to the controlled group.

Keywords: Arthritis pain, elderly, knee osteoarthritis, rheumatoid physical exercise, pain scale.

Volume 4 Nomor 2 Agustus 2016
139

2jurnl.m...
3jurnl.m...
4jurnl.m...
5jurnl.m...
6jurnl.m...

1 / 9
49.3%

Jurnal Husada Mahakam *Volume IV No. 7 November 2018, Hal 410-418*

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN
NYERI OSTEOARTRITIS PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA NIRWANA PURI
SAMARINDA**

Amelia Dinartika¹⁾, Edi Purwanto²⁾, Indah Nur Imamah²⁾
¹⁾Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim
²⁾Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kaltim
Email : Edipurwanto580@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Pain is the most common d...
required both pharmacologically and non-pharmacologically to lessen the seniors' pain. One of the non-pharmacological treatment to lessen the pain is rheumatic gymnast. The aim of this research is to determine the effect of rheumatic gymnast towards the decrease in Osteoarthritis pain on seniors.

Methods: This research uses quasi-experiment with pre and post-test control group design. Sampling method of probability sampling with simple random sampling. The number of sample for each group is 11 people. Interventions were done 7 times a week.

Results: From hypothesis test with Wilcoxon scores obtained that there is an effect of rheumatic gymnast towards the decrease in pain with p value of 0,003 on intervention group, while on the control group there is no effect towards the decrease in pain with p value of 0,157.

Conclusions: There is significant effect towards the decrease in pain with p value of (0,003).

Suggestions: It is hoped for the next researchers to do the research with more respondents and longer time of research as well as considering more characteristics that could be the triggering factor which can make the result become bias.

Keywords: Rheumatic Gymnast, Osteoarthritis Pain.

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri merupakan keluhan yang paling sering dialami oleh lansia. Diperlukan penanganan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri pada lansia. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri yaitu dengan Senam Rematik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis pada lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experiment dengan pre and post test control group design. Metode sampling yaitu probability sampling dengan simple random sampling. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok adalah 11 orang. Intervensi dilakukan sebanyak 7 kali seminggu.

Hasil: Dari uji hipotesis dengan Wilcoxon didapatkan hasil terdapat pengaruh Senam Rematik terhadap penurunan nyeri Osteoarthritis dengan p value 0,003 pada

410

GASTER Vol. XV No. 1 Februari 2017

SENAM REMATIK TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY DAILY LIVING* DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA

Tri Susilowati, Kanthi Suratih
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta
email: asaku_susi@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin tinggi jumlah lansia di Indonesia, hal ini merupakan konsekuensi logis berhasilnya pembangunan di Indonesia yang mana perlu diantisipasi sehingga lansia menjadi bagian masyarakat yang produktif, mandiri dan tidak menjadi beban masyarakat. Namun, sekarang banyak fenomena yang menunjukkan bahwa lansia mengalami kemunduran kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*). Hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan-perubahan akan terjadi seiring bertambahnya usia manusia dan kejadian penyakit akan meningkat pula sejalan dengan bertambahnya usia. Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif yang berupa latihan fisik guna meningkatkan kebugaran. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam melakukan *Activity Daily Living (ADL)* di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental, dengan rancangan penelitian the group pretest-posttest with control group design. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan sampling jenuh, ada 36 sampel yang memenuhi kriteria untuk dijadikan responden dalam penelitian ini, sedangkan instrumen penelitian menggunakan kuesioner Barthel Indeks. Pada analisa data menggunakan uji analisa Wilcoxon dan Mann-Whitney. **Hasil:** Terdapat pengaruh senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam melakukan *Activity Daily Living (ADL)* di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. **Kesimpulan:** Ada pengaruh positif senam rematik terhadap kemandirian lansia dengan nyeri sendi dalam melakukan *Activity Daily Living (ADL)* di panti wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta.

Kata Kunci: kemandirian lansia, senam rematik

ABSTRACT

Introduction: Increased life expectancy means that the higher the number of elderly in Indonesia, it is a logical consequence of the success of development in Indonesia which needs to be anticipated so that the elderly become a productive part of society, independent and not become a burden on society. However, now many phenomena that indicate that the elderly suffered a setback independence in performing activities of daily living (*Activity of Daily Living / ADL*). To maintain and improve the functional status of the elderly can do preventive and promotive measures in the form of physical exercise to improve fitness. **Objective:** To examine the effect of exercise on the independence of the elderly with arthritic joint pain in doing *Activity Daily Living (ADL)* in a nursing home Dharma Bakti Pajang Surakarta. **Methods:** This study used a quasi-experimental research methods, the design of the study group pretest-posttest control group design. The samples in this study conducted by sampling saturated, there were 36 samples that meet the criteria to be used as respondents in this study, while the research instruments used Barthel Index questionnaire. In the analysis of data using analysis Wilcoxon test and Mann-Whitney. **Results:** There gymnastics rheumatic effect on the independence of